COSMO Septembrie 2016
SEDUCĂTOARE • PUTERNICĂ • FEMININĂ
BURDA ROMÂNIA
NR. 09 (199/2016)

COSMOPOLITAN

CUM ÎȚI CREȘTI POFTA DE A FACE SEX

Rita Ora
Despre faimă, anxietate și conflictul cu Jay-Z

NO MORE DRAMA
Ghid de prim ajutor între prietene

Înșel, deci exist
Confesiunile unui trișor înnăscut

GO!
Cum se explică succesul și obsesia Pokémonilor virtuali (p. 76)

LA MODĂ
Ce să porți acum, dar și la toamnă

+

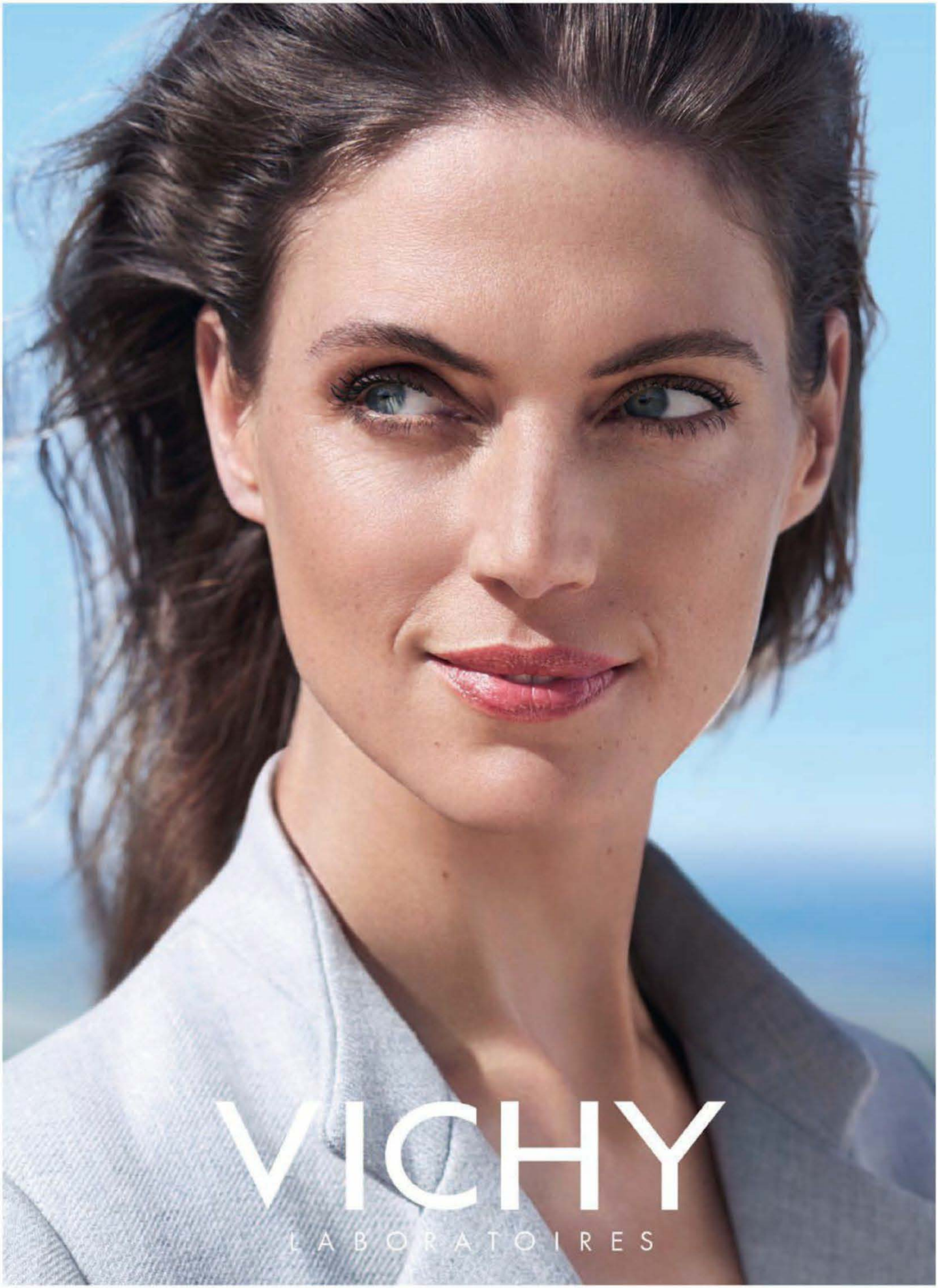
LECȚIA DE BEAUTY:
Sprâncene în cea mai bună formă

SEPTEMBRIE 2016 ✶ 8,99 LEI
09 >
5 948364 179992
COSMOPOLITAN.RO

FOLLOW US @FOSSIL: #FOSSILSTYLE

FOSSIL

be in time
time for fashion
BB-SHOP.RO


VICHY
LABORATOIRES

Transformați ridurile într-un zâmbet cu gama de îngrijire antirid Nr. 1 în farmacii*.

LIFTACTIV SUPREME

Corectare continuă a ridurilor și a fermității

Pentru a corecta ridurile din profunzime, **gama de îngrijire antirid Nr. 1 în farmacii** combină Ramnoza, un zahar vegetal cu eficacitate ridicată, cu Acidul Hialuronic fragmentat** și Apa Termală Vichy încărcată cu 15 minerale esențiale.
Zi după zi, **ridurile, chiar și cele profunde, sunt corectate. Pielea devine vizibil mai fermă.**

Exclusiv în farmacii.
www.vichy.ro / #SmileNotWrinkle

Ramnoză, zahar vegetal cu eficacitate ridicată

Acid Hialuronic fragmentat**

Apă Termală Vichy, încărcată cu 15 minerale

*IMS HEALTH Europe 8, 2013, 2014, 2015, valoare. Smart Data Research România, categoria Îngrijire antirid în farmacii, 2014, 2015, 2016 ianuarie-iunie, valoare **Doar în Liftactiv Serum 10 Supreme

CU APĂ TERMALĂ MINERALIZANTĂ VICHY
NĂSCUTĂ ÎN VULCANII FRANCEZI
ÎNCĂRCATĂ CU 15 MINERALE ESENȚIALE
PENTRU O PIELE MAI PUTERNICĂ ÎMPOTRIVA AGRESIUNILOR

FORMULĂ CONCEPUTĂ DE LABORATOARELE VICHY
HIPOALERGENICĂ
TESTATĂ PE PIELEA SENSIBILĂ
EFICACITATE DEMONSTRATĂ DE MEDICII DERMATOLOGI

Descoperă Colecția de Toamnă pe pandora.net, găsește-ți inspirația și împărtășește #TheLookOfYou

PANDORA

*Prețul se referă la cel mai ieftin produs din Colecția de Toamnă de la PANDORA. Colecția este disponibilă începând cu 1 septembrie.

UNICE LA FEL CA NOI

Lasă-te fermecată de noua Colecție de Toamnă de la PANDORA. Alege dintre nenumăratele modele de bijuterii şi creează seturi care să-ți evidențieze personalitatea unică şi stilul. Bijuterii din noua colecție, de la 119 RON*.

BUCUREȘTI: Afi Palace Cotroceni, Băneasa Shopping City, București Mall, Mega Mall, Promenada, Plaza România • **CONSTANȚA:** City Park Mall
CLUJ: Polus Center Cluj • **IAȘI**: Palas Mall • **PLOIEȘTI:** Afi Palace Ploiești • **SIBIU:** Strada Nicolae Bălcescu • **TIMIȘOARA:** Iulius Mall • **www.pandora.net**

Stop!
Selfie-uri cu filtru.

Acționează

împotriva imperfecțiunilor cu gama Pure Active.

SOLUȚIA ANTI-IMPERFECȚIUNI

PURE ACTIVE 3 ÎN 1

EUCALIPT
+ ARGILĂ
+ ACID SALICILIC
Testat dermatologic.

1 - **Purificare** pentru reducerea vizibilă a imperfecțiunilor

2 - **Gomaj** pentru curățarea porilor

3 - **Mască** pentru un aspect mat

GARNIER

COSMOPOLITAN

Trimite un e-mail la cosmopolitan@burdamedia.ro și ia-ne la întrebări!

lui Iunii

CRUNCH LA FOC DE TABĂRĂ

Într-un shaker plin cu gheață, combină 30 ml de Jack Daniel's Tennessee Honey, 30 ml de Kahlua și 60 ml de lapte semi-degresat. Amestecă bine și toarnă în pahare pline cu gheață și garnisite pe margine cu ciocolată amestecată cu biscuiți graham sfărâmați.

REDACTOR-ȘEF: **Diana Colcer**
ART DIRECTOR: **Cristina Ion**
SECRETAR GENERAL DE REDACȚIE: **Teodora Tîrcă**
REDACTOR COORDONATOR: **Roxana Dobriță**
CONTRIBUTORS:
FASHION DIRECTOR: **Amir Doboș**
BEAUTY EDITOR: **Ana-Maria Prunariu**
REDACTORI: **Anca Stăruială, Vlad Tăușance, Mihai Scarlat, Ioana Verioti, Alina Aliman**
CORECTURĂ: **Luminița Georgescu**
FOTO: **Tibi Clenci, Victor Oancea**
CREDITE: **Gill Pringle, Pavel Havlicek, Kristen Ingersoll, Lauren Panariello, Rose Marie Walano, Courtney Rubin, Logan Hill, Taffy Brodesser-Akner, Marissa Gainsburg, Ashley Ross, Jessica Girdwain, Sara Stewart, James Worthington Demolet, Liz Plosser, Loni Albert, Chelsea Handler, Shelly Vella, Peter Pedonomou**

Revista **COSMOPOLITAN** este publicată de **BURDA MEDIA BUCUREȘTI**
Ne puteți scrie pe adresa: Bd. Decebal nr. 25-29, Olympia Tower, etaj 4, sector 3, București, Cod Poștal 030964
E-mail: cosmopolitan@burdamedia.ro
Tel.: 037 210 60 00; **Fax:** 021 311 35 87
Abonamente tel.: 037 210 60 00; 021 311 35 87 (abonamente@burdamedia.ro)

BurdaInternational RO

ADMINISTRATOR: Sandrin Apostoloiu
EDITORIAL DIRECTOR: Susana Pletea
FINANCIAL DIRECTOR: Ioana Caloian
GROUP MANAGER ADVETISING: Florentina Păuna-Lauda
ADVERTISING SALES MANAGER: Maria Burnea
MARKETING & COMMUNICATIONS DIRECTOR: Adina Gheorghe
CHIEF DIGITAL OFFICER: Sebastian Cochinescu
PRE-PRESS: Ovidiu Nuță TIPOGRAFIE: Tipărit la Radin Print, prin reprezentantul exclusiv pentru România 4 Colours **www.4colours.ro** 4 Colours
DISTRIBUȚIE: **Burda România** distrib@burda.ro
ISSN: 1583-6509

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
SUA HEARST ADVERTISING WORLDWIDE US **Jeannette Chang** jchang@hearst.com ITALIA, BURDA INTERNATIONAL **Mariolina Siclari** mariolina siclari@burda-vsg.it GERMANIA, BURDA COMMUNITY NETWORK **Michael Neuwirth** michael.neuwirth@burda.com **Vanessa von Minckwitz** vanessa.vonminckwitz@burda.com AUSTRIA/ELVEȚIA, BURDA COMMUNITY NETWORK **Goran Vukota** goran.vukota@burda.com FRANȚA/LUXEMBURG, BURDA COMMUNITY NETWORK **Marion Badolle-Feick** marion.badolle-feick@burda.com UK/IRLANDA, BURDA COMMUNITY NETWORK **Jeannine Soeldner** jeannine.soeldner@burda.com CANADA/MEXIC, BURDA COMMUNITY NETWORK **Salvatore Zammuto** salvatore.zammuto@burda.com

HEARST INTERNATIONAL
PRESIDENT/CEO: Duncan Edwards SENIOR VICE PRESIDENT/CFO AND GENERAL MANAGER: Simon Horne SENIOR VICE PRESIDENT/DIRECTOR OF LICENSING AND BUSINESS DEVELOPMENT: Gautam Ranji SENIOR VICE PRESIDENT/INTERNATIONAL PUBLISHING DIRECTOR: Jeannette Chang SENIOR VICE PRESIDENT/EDITORIAL DIRECTOR: Kim St. Clair Bodden EXECUTIVE DIRECTOR/EDITORIAL: Astrid O. Bertoncini CREATIVE DIRECTOR: Peter Yates FASHION/ENTERTAINMENT DIRECTOR: Kristen Ingersoll INTERNATIONAL EDITIONS EDITORS: Jacquelyn Galgey and Shahrzad Golchin EDITOR-IN-CHIEF, COSMOPOLITAN (1965-1997): Helen Gurley Brown

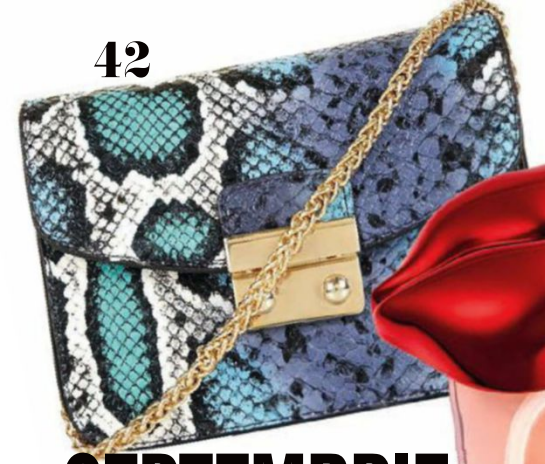
Editor, Argentina: María José Grillo **Editor Australia:** Claire Askew Editor**, Brazil:** Cristina Naumovs **Editor, Britain:** Farrah Storr Bulgaria **Editor, Chile:** Ignacia Uribe **Editor, China:** Yvonne Liu **Editor, Croatia:** Aleksandra Orlić **Editor, Czech Republic:** Sabrina Karasova **Editor, Finland:** Stina Mantyniemi **Editor, France:** Marie La Fonta **Editor, Germany:** Anja Delastik **Greece Editor, Hong Kong:** Ruqiyah Law Kam Ying **Editor, Hungary:** Johanna Sabján **Editor, India:** Nandini Bhalla **Editor, Indonesia:** Filisya Thunggawan **Editor, Italy:** Francesca Delogu **Editor Kazakhstan:** Aziza Yesmaganbetova **Editor, Korea:** Hyun Joo Kim **Latin America Latvia Editor, Lithuania:** Violeta Kalikauskiene Malaysia **Editor, Middle East:** Brooke Dallow **Mongolia Editor, Netherlands:** Anne Marije de Vries Lentsch **Editor, Philippines:** Myrza Sison **Editor, Poland:** Hanna Wolska **Editor, Portugal:** Sandra Mauricio **Editor, Russia:** Polina Sokhranova **Editor, Serbia:** Nasja Veljkovic **Editor, Slovenia:** Manca Čampa Pavlin **Editor, South Africa:** Cathy Lund **Editor, Spain:** Ana Ureña **Editor, Sri Lanka:** Trevina Abeyesundere **Editor, Turkey:** Ozlem Kotan **Editor, Ukraine:** Oleksandra Burynska **Editor, USA:** Joanna Coles

© Copyright THE HEARST CORPORATION
Toate drepturile asupra revistei **COSMOPOLITAN** aparțin Burda Media București. Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau a ilustrațiilor din orice ediție a revistei **COSMOPOLITAN**, românească sau internațională, este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Burda Media București. Pirateria intelectuală se pedepsește conform legii. Fotografiile modelelor care apar în **COSMOPOLITAN** au rol strict vizual; **COSMOPOLITAN** nu îi și asumă sub nici o formă implicarea modelelor respective în subiectele articolelor pe care le ilustrează.

Revista COSMOPOLITAN este auditată BRAT în perioada ianuarie – martie 2015.
Publicație ce beneficiază de rezultate de audiență conform SNA măsurate în perioada februarie 2013 – februarie 2015.

FOTO: EMILY KATE ROEMER/STUDIO D

NINA RICCI
Nina & Luna
#BellesdeNina
ninaricci.com



SEPTEMBRIE 2016

Titluri pe copertă

36 La modă. Ce să porți acum, dar și la toamnă.
50 Lecția de beauty: sprâncene în cea mai bună formă.
64 No more drama. Ghid de prim ajutor între prietene.
76 Go! Cum se explică succesul și obsesia Poké-monilor virtuali.
82 Cum îți crește pofta de a face sex.
86 Înșel, deci exist. Confesiunile unui trișor înnăscut.
90 Rita Ora. Despre faimă, anxietate și conflictul cu Jay-Z.

FOTOGRAFII: *MAX ABADIAN*
STILISM: *KRISTEN INGERSOLL ȘI AMY BANNERMAN*
Ținută: Salopetă roz, *Max Mara*. **Pantofi sport,** *Adidas*. **Inele,** *Elodie K*. **Cercei,** *Dinny Hall*.

BUZZ

19 Tom Hardy la costum.
20 20 de motive să-ți placă luna asta.
22 Feminista lunii: Anna Kendrick.
24 Cum am ajuns... Marketing Manager.
26 Confessions: Misterul a murit.
28 COSMO Guy: Ed Westwick.

STYLE

31 Fall attraction.
38 Trend focus: Masculin/ Feminin.
42 Cele mai hot genți ale sezonului.
44 Istoria tricoului Polo.
46 4 moduri de a purta fusta camuflaj.

BEAUTY

49 Miracolul Cushion.
52 Chiar ai nevoie de o cremă pentru ochi?
55 Splash! Ape revigorante pentru ten.
56 Note autumnale.
58 Sub 50: Back to school.
59 Îngrijirea pielii după vară.
60 Cele mai hot știri de frumusețe.

#SELFIE

63 Râzi și câștigă.
68 Bunătatea este noul sexy.
70 Goana după like-uri.
72 Of, ce enervant!
74 Lefter Popescu, varianta feminină.

LOVE BITES

81 Super sex facts.
84 Calendarul cuplurilor fericite.
88 Manthropology.

FEATURES

96 Heart to Heart.
106 Young Guns.

SUPERBODY

121 Dimineți cu parfum de cafea.
122 Eu și tracker-ul meu de fitness.
124 Modelează-ți trupul ca o balerină.
127 Body news.

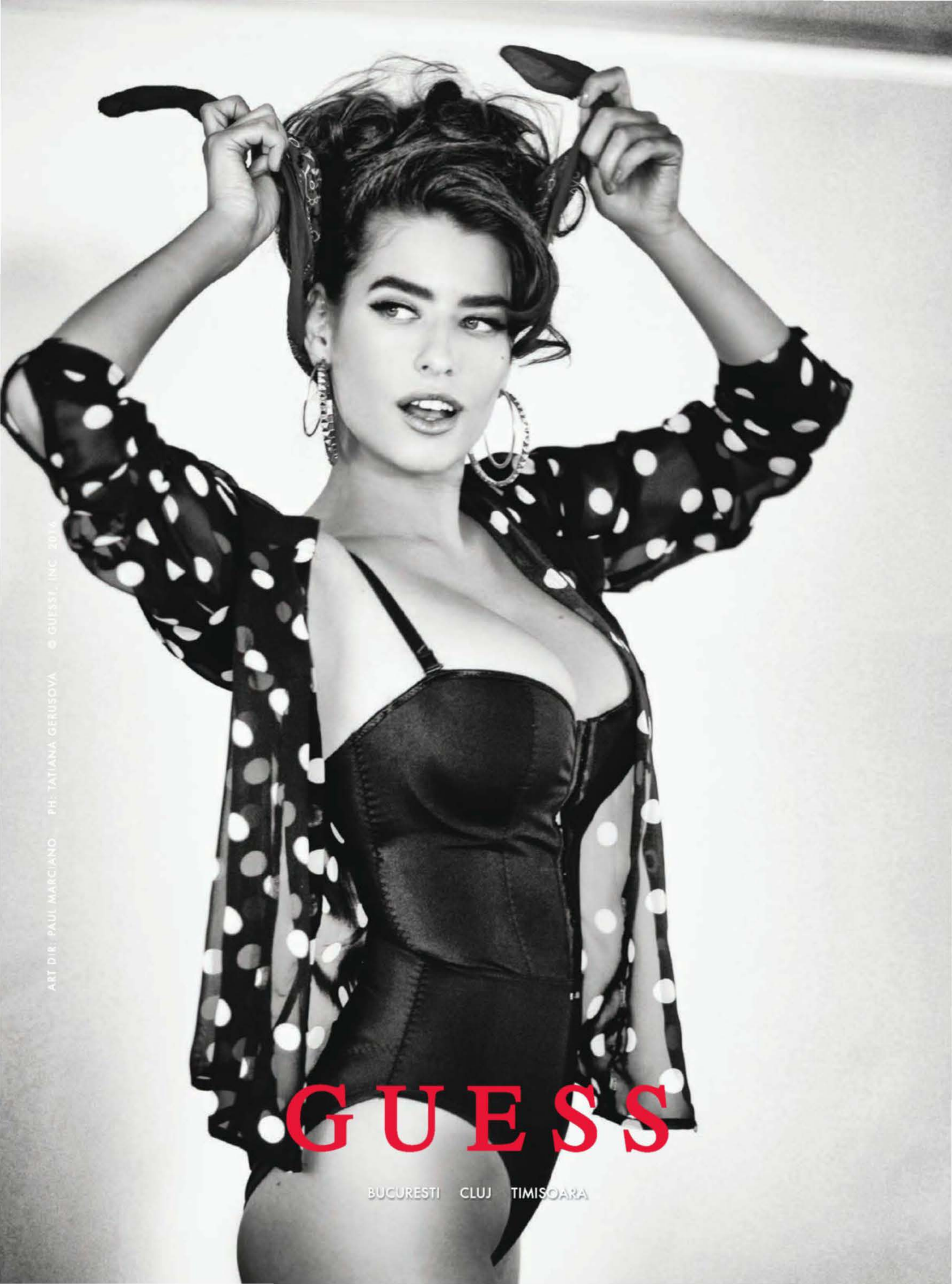
FREESTYLER

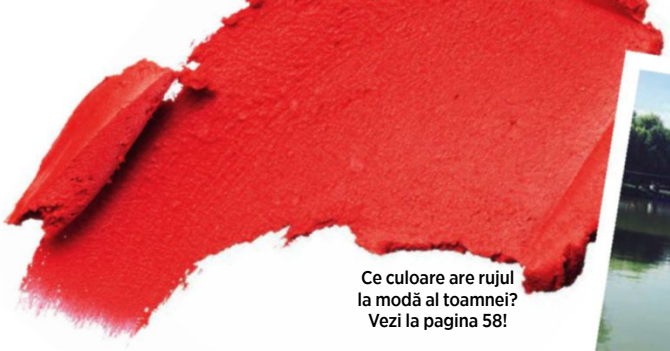
131 Tot ce trebuie să știi despre vin.
134 Unde te distrezi toamna asta.
136 Cum să te îmbraci ca o Lady.
138 Alege-ți filmul de toamnă.
140 Fă cunoștință cu Antoine Fuqua.
141 Ce citești luna asta.
144 COSMO Quiz.
146 Întrebarea lunii.

RUBRICI PERMANENTE

14 Editor's note.
16 Dragă COSMO... Scrie-ne!
142 Horoscop.
145 Adrese. Harta ta de shopping.

FOTO: TIBI CLENCI, GETTY IMAGES, PR


ART D.R.: PAUL MARCIANO PH.: TATIANA GERUSOVA © GUESS?, INC. 2014
GUESS
BUCURESTI CLUJ TIMISOARA



Ce culoare are rujul la modă al toamnei? Vezi la pagina 58!

Libertate, egalitate, ferocitate

Ce-l face pe un bărbat să-și înșele ani de zile toate partenerele… unele cu celelalte? Și ce-l face să se oprească? *Confesiunile unui trișor înnăscut*, textul de la pagina 86, este o mărturisire sinceră a unui astfel de bărbat. Autorul nu-și caută și nu-și cere scuze pentru un comportament pe care multe îl găsim revoltător sau, mai rău, ne amintește de propriile experiențe dureroase. Textul oferă pur și simplu o explicație, cât de cât rațională, pentru imboldurile care îi împing pe unii dintre partenerii noștri să ne trădeze sistematic și repetat. Surprinzător chiar și pentru mine, pe măsură ce îl citeam, nu mă puteam gândi decât la… ce bine ar fi să pot să fiu și eu „așa". Așa, adică să pot trece în viteză pe lângă tipii necorespunzători, să îi pot înlocui unii cu alții fără întârziere, să îi pot folosi doar pentru sex, fără drame, sentimentalisme, scrupule sau reproșuri. Cel puțin în teorie, suntem egale cu bărbații, deci nimic nu ne împiedică să ne purtăm exact ca ei. Dacă lumea sau măcar Bucureștiul ar fi pline de tipi ca David Beckham, dacă ar exista sute de bărbați frumoși, simpatici, realizați și cât de cât disponibili pe toate drumurile, cred că ne-ar fi și nouă, femeilor, mai ușor să zburăm din floare în floare. Sau poate nu. Poate, din păcate, suntem genetic programate să căutăm să rămânem alături de un singur partener – bun, rău, urât, frumos, ce mai contează cum este sau ce a devenit între timp, atâta vreme cât am hotărât la un moment dat că el este „the one". Habar n-am cum stau lucrurile, dar citind textul respectiv, ceva în mine striga tare-tare, tânjind după inconștiența, libertatea absolută, lipsa de scrupule și, să-i zicem, nonșalanța crasă a autorului de la pagina 86. Mi se pare mult mai simplu să treci prin viață „așa", pentru ca apoi să te vindeci prin iubire (cum a pățit el), decât să cauți iubirea toată viața ta și, în schimb, să găsești (aproape) numai tipi ca el.

Diana

#instafashion! Iată accesoriile care ne inspiră în această toamnă!

I-am luat interviu artistei Selah Sue! Citește-l în numărul următor din COSMO!

UNTOLD: INTERVIU EXCLUSIV CU HARDWELL

Hardwell, unul dintre cei mai buni DJ ai momentului, a avut un show plin de energie la Festivalul de muzică Untold, unde am stat și noi de vorbă cu el.

COSMOPOLITAN: *Cum a fost să fii desemnat cel mai bun DJ din lume acum câțiva ani și ce înseamnă asta pentru tine acum?*

HARDWELL: E grozav! Sunt foarte fericit că-mi pot îndeplini visul. A fost unul dintre visele mele să devin unul dintre cei mai buni DJ din lume și chiar am reușit să fac asta! Și încă trăiesc visul ăsta. Am avut ocazia să călătoresc în toată lumea, să particip la festivaluri, să susțin concerte și este minunat să pot merge peste tot făcând asta.

Găsește restul interviului cu Hardwell pe site-ul *cosmopolitan.ro*!

Scrie-mi pe: diana.colcer@burda.ro
Urmărește-mă pe Instagram: @dianacolcer

Miss Dior
ABSOLUTELY BLOOMING
Miss Dior
ABSOLUTELY BLOOMING
DIOR.COM
NOUA CREAȚIE GURMAND FLORALĂ DIOR

SHAY'S SO FINE

FOTOGRAFII: JAMES MACARI
STILISM: AYA KANAI

SHAY MITCHELL DOMINA SOCIAL MEDIA ÎNCĂ DE DINAINTE CA UBER-FAIMOASA KYLIE KARDASHIAN SĂ PRIMEASCĂ PRIMUL EI IPHONE. ACUM, CU O BAZĂ DE FANI DE MAI MULTE MILIOANE PE SNAPCHAT, FACEBOOK ȘI TWITTER, ACTRIȚA DIN *PRETTY LITTLE LIARS* NU E DOAR UN STAR, E O PLATFORMĂ CARE OFERĂ O EXPERIENȚĂ MEDIA 360. FĂ CUNOȘTINȚĂ CU FEMEIA DIN SPATELE ECRANULUI.

de Heather Cocks și Jessica Morgan (aka The Fug Girls)

„Fă ce simți că trebuie să faci și ți-ai acuzat dupăˮ, spune Shay Mitchell în timp ce se cațără pe o creastă de mizerie care coboară vertiginos în parcul Griffith din L.A. I-ar plăcea să facă skydiving acum, dar producătorii *Pretty Little Liars* nu sunt 100% convinși că vor să o lase să se arunce dintr-un avion. Emily Fields, personajul interpretat de ea, e crucial pentru anatomia serialului. Emily e prima *Pretty Little Liars* care o Kim pentru *Keeping Up With the Kardashians* – nu că asta ar fi oprit o vreo-dată pe Shay să se bage în tot felul de situații riscante. „Îmi place să fac lucruri care mă sperie", explică ea. „Sunt amintite lucruri pe care știu că trebuie să le trăiesc la timpul lor, înainte să mor. Când mă uit în jos într-o prăpastie, îmi amintesc că viața e scurtă și că trebuie să profiți de ea la maximum."

A fiecărui și o face în continuare. Și e pregătită pentru noi încercături. Premiera sezonului șapte *Pretty Little Liars* (care e probabil ultimul) a avut loc pe 21 iunie și Shay a bucurat că de data asta acțiunea are loc după cinci ani, crea

Costum de baie, Alix. Ochelari de soare, Illesteva. Cercei, Sarah Magid Jewelry. Cuțe, Azzaro. Ceas și brățară mâna stângă, Vitaly. Inel mâna dreaptă, PRYNE by Paige Novick.

88 COSMOPOLITAN AUGUST 2016 COSMOPOLITAN.RO

Dragă Cosmo

Vampirii energetici

Citesc cu o plăcere nemaipomenită articolele tale, pentru că nu este lună în care să nu mă regăsesc în vreun reportaj sau să nu mă inspir din rândurile tale.

În luna august m-am identificat destul de bine cu articolul *Pe tine ce tigri albi te mașină pe interior?*. Citind acest articol, mi-am dat seama că fiecare dintre noi are propriii demoni interiori, care ne storc de energie și adesea ne duc la epuizare. Important este să știm să le ținem piept acestor vampiri energetici, pentru a ne bucura la maximum de viață. – CRISTINA

Dor de mine

Articolul *De ce nu le putem da unfollow foștilor?* m-a făcut să mă simt mai bine și mi-a arătat că nu sunt vreo ciudată atunci când, uneori, mai arunc câte o privire pe profilurile de socializare ale foștilor iubiți. Articolul din COSMO m-a ajutat să înțeleg că e normal să avem astfel de mici curiozități care semnalează adesea nu că ne e dor de acea veche iubire, ci că ne e dor de noi, cele din trecut. Oricât de naturale ar fi aceste mici escapade în fostele relații, este important să le lăsăm în urmă și să nu uităm să ne bucurăm de prezent. – Mirela

Strong is the new sexy

Am citit dintr-o suflare paginile de la rubrica „body Nutriție" și am fost tare entuziasmată să aflu că pot să mă bucur de un corp tonifiat și fit și fără să-mi angajez un instructor personal și să cheltuiesc sume considerabile de bani.

Spre norocul nostru, rețelele de socializare ne oferă acces la o sumedenie de informații, important este să știm cum să le folosim în avantajul nostru. Mulțumesc pentru acest articol, care m-a impulsionat să cred mai mult în mine și în propriile forțe. – CAMELIA

Inspirația Shay Mitchell

În această lună am fost impresionată de interviul de copertă al ediției, o parte din povestea de viață a uneia dintre actrițele mele preferate, Shay Mitchell (o surpriză plăcută a fost și Alexander Skarsgård în acest număr), o femeie care m-a impresionat din prima clipă, care a pornit de la zero, fiind la început chelneriță și ajungând, mai apoi, actriță într-unul dintre cele mai iubite seriale: *Pretty Little Liars*. Alt subiect interesant a fost și *Social media, antrenorul meu personal*. Nu toată lumea își permite să meargă la sală sau să plătească pentru un antrenor personal, iar eu sunt una dintre persoanele care merg pe principiul „antrenorul meu personal sunt eu". – LARISA

Dragoste minus certuri

Articolul *Te-ai săturat de certuri? Fă asta* a fost întocmai remediul de care aveam nevoie, într-o perioadă în care certurile dintre mine și prietenul meu sunt aproape la ordinea zilei. Articolul din COSMO a reușit să mă facă să-mi dau seama unde anume greșim și ce e de făcut pentru a evita aceste certuri inutile, care nu fac nimic altceva decât să ne erodeze relația. Mulțumesc pentru că m-ai motivat să uit de certuri și să mă concentrez asupra lucrurilor importante din viața noastră de cuplu. – FLORINA

PREMIU luna septembrie

Spune-ne părerile tale despre ediția noastră de septembrie și te premiem cu setul extraordinar pentru o piele bronzată și sublimă: uleiul bronzant Marula SPF50, de la Vita Liberata, care oferă un bronz perfect și protecție solară anti-îmbătrânire, și mănușa pentru aplicare ușoară și uniformă. Premiu oferit de Sephora.

Spune-ne ce ți-a plăcut (sau nu), ce articol ți-a mers la suflet! Adresa noastră este aceasta: *cosmopolitan@burda.ro*. Mesajele cele mai interesante vor fi răsplătite!

Atenție: impresiile tale despre COSMO septembrie ar putea fi publicate în ediția de octombrie dacă ajung la noi până la data de 12 septembrie. Verifică și, dacă ești câștigătoare, revendică-ți premiul pe adresa de email a redacției: *cosmopolitan@burda.ro*, în termen de 30 de zile de la apariția revistei.

Regulamentul de concurs este disponibil pe www.burda.ro.

SEIKO

splend'or
pasiune pentru bijuterii

B&B
collection

SHOP ONLINE
bb-shop.ro

COSMO Ice Cream Day

COSMO savurează vara alături de prieteni. În cea mai fierbinte săptămână din august, echipa COSMO, împreună cu Moritz și Meli Melo, le-a făcut partenerilor o vizită-surpriză. Muzica, buna dispoziție și înghețata delicioasă ne-au transpus pentru câteva momente într-o atmosferă de vacanță.

The BUZZ

VEDETE, OPINII, TENDINȚE

MR. SEPTEMBRIE

TOM HARDY

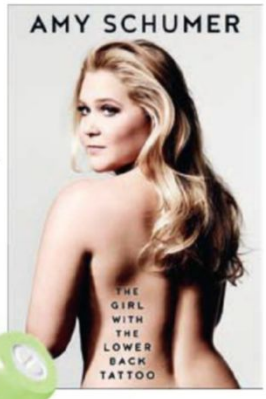
Pe 15 septembrie ciocnim un pahar în cinstea acestui superb exemplar de bărbat. Împlinește 39 de ani, dar arată mai bine ca niciodată. Se pare că la bărbați 40 chiar e noul 30. Cin cin!

FOTO: GETTY IMAGES, SPLASHNEWS, IMAGE FORUM.
Text: Roxana Dobrită

SEPTEMBRIE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

20 MOTIVE SĂ-ȚI PLACĂ LUNA ASTA



1. FUNNY IS SEXY. Nu ne mai săturăm de Amy Schumer, așa că ne bucurăm că volumul de povestiri despre viața ei personală, *The Girl With The Lower Back Tattoo*, se lansează luna asta.

2. TATUAJE PENTRU PĂR. Accesorizarea părului e un *must* toamna asta, dar nu oricum. Încearcă să-ți decorezi o coadă împletită cu un tatuaj metalic. Variantele celor de la Free People, 40 lei un set, au un vibe foarte boho chic!

3. FLORI CU AROMĂ DE TUTUN. Noul parfum Paco Rabanne Lady Million Privé, 234 lei varianta de 30 ml, are o bază de paciuli și tutun. E ca și cum ar veni Colin Farrell la ușa ta, cu o țigară strengar atârnată de buze și un buchet mare de flori în mână. Sexy!

8. TEN PERFECT, FĂRĂ FILTRE. Noile batoane Dior Fix It 2-in-1 Prime & Colour Correct, 144 lei fiecare, te vor ajuta să înfrunți temperaturile în scădere cu un ten 100% fără pete, acnee sau alte probleme.

4. COCKTAILUL LUNII. The Honey Deuce, adică băutura semnătură a campionatului de tenis U.S. Open (care va avea loc între 29 august și 11 septembrie): combină votcă Grey Goose, limonadă, lichior de fructe de pădure și mini-pepeni galbeni.

7. INSPIRAȚIE: BALET. Fusta tip tutu revine în atenția noastră, doar că fără volumul cu care ne-a obișnuit până acum. Fă ca Diane Kruger și alege una din tul brodat, pe care să o combini cu o rochie-cămașă masculină și o geacă bomber. Feminin, și totuși edgy!

FLEXIBILITATE EXTREMĂ. Pe 28 septembrie e Ziua Internațională a Sănătății și Fitnessului, așa că sărbătorește cu noul Adidas PureBOOST X, 546 lei. Hai la alergat!

5. CELE MAI BUNE FILME. Pe 18 septembrie se decernează Premiile Emmy, așa că grăbește-te să vezi toate filmele nominalizate, ca să-ți alegi favoriții.

FOTO: PR, GETTY IMAGES, UNITED STATES TENNIS ASSOCIATION, VIRGIN RECORDS, CAROLINE RECORDS, JAMIE KOWAL PHOTOGRAPHY, BEN GOLDSTEIN/STUDIO D, LYNN GROSSMAN, INTERSCOPE/POLYDOR RECORDS
Text: Roxana Dobriță

9. VACANȚA NU E GATA. Undrrated, newsletter-ul creat de Marina Khidekel, editor COSMO US, îți oferă variante de cazare în still Airbnb de la creativi cool din toată lumea. Nouă ne face cu ochiul Sparrows Lodge, din Palm Springs. Aici sigur nu a venit toamna!

10. ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI STAREA DE SPIRIT cu ajutorul aplicației Shine, care-ți trimite în fiecare zi mesaje personalizate inspiraționale.

16. **TRATAMENT FACIAL CU LAPTE DE MĂGĂRIȚĂ.** Coreenii sunt maeștri în a inventa tot felul de chestii ciudate, iar cea mai recentă chestie pe care se pare că Vestul vrea să o exporte de la ei este masca cu lapte de măgăriță, bogată în vitamina C și perfectă pentru pielea sensibilă. Ce zici, te bagi?

17. **PARCĂRI SPECIALE PENTRU FEMEI?** Ți-e greu să parchezi cu spatele? Chinezii cred că da, pentru că au început să creeze locuri de parcare cu 50% mai late, special pentru femei. Noi zicem nu, că-i o strategie cam prea evident sexistă.

18. **COLEGI TOXICI.** Brățara WellBe îți spune cine te calcă pe bătături sau te extenuează, analizându-ți rata bătăilor inimii. Da, IT, am încercat să-l scoatem și să-l băgăm din nou în priză. Tot nu merge, nu mai fiți așa pasiv-agresivi.

19. **PRODUCTIVITATE CRESCUTĂ.** Cei de la Universitatea South Australia au descoperit că, dacă vrei să fii mai alertă și mai productivă, ai nevoie de două runde de somn mai scurte, în loc de cele opt ore dormite dintr-un singur foc. Sună bine, dar cum explicăm noi chestia asta șefilor noștri?

11. IKEA FOREVER. S-a lansat catalogul IKEA 2017, așa că normal că deja ne-am amanetat salariul pe tot restul anului. Ne-am îndrăgostit de multe produse, dar preferatul nostru este acest balasoar din ratan, 895 lei.

20. VEȘTI BUNE! Conform unui studiu prezentat în cadrul conveției anuale a Asociației Americane de Psihologie, femeile își acceptă corpul mai mult ca niciodată. Asta înseamnă că nu mai trebuie să renunțăm definitiv la bomboane?!

12

INGRID MICHAELSON

Nu te lăsa păcălită de sound-ul ei folk-pop. Melodii precum *Hell No* dau noului ei album, *It Doesn't Have to Make Sense,* un vibe foarte rock'n'roll.

MUZICA, PANSAMENT PENTRU SUFLET: „O fată a venit la mine și mi-a spus că *Hell No* a ajutat-o să iasă dintr-o relație abuzivă. Mi se pare extraordinar că pot să ajut pe cineva în felul ăsta. Nu mi-am propus niciodată să fiu un model de urmat – s-a întâmplat din greșeală – dar sunt recunoscătoare pentru asta."

INSPIRAȚIE VECHE. „Într-o vară am ascultat pe repeat doar *Soviet Kitsch*, de Regina Spektor, și *Transatlanticism*, de Death Cab for Cutie. Mi-au schimbat modul cum vedeam creația muzicală. Credeam că trebuie să scriu doar balade și să fiu melodramatică. Albumele astea mi-au arătat că trebuie să fiu curajoasă și să scriu ce piese vreau eu."

CAMERĂ, ACȚIUNE: „Primul meu film, *Humor Me*, se lansează anul acesta. Vreu să joc mai mult. Când eram mică și mă întrebau profesorii ce vreau să mă fac când voi fi mare, le spuneam că vreau să fiu doctor de ochi. Cred că-mi plăcea de tipul la care mergeam să mă consult la ochi și am tot spus chestia asta câțiva ani. Dar de fapt îmi doream să apar pe Broadway."

13

KT TUNSTALL
Scoțianca din spatele hitului *Suddenly I See* e în formă maximă în *Kin*, noul ei album.

14

CASSIUS
Ibifornia, noul album al trupei franceze, e ca o eternă petrecere la piscină. Foarte chill.

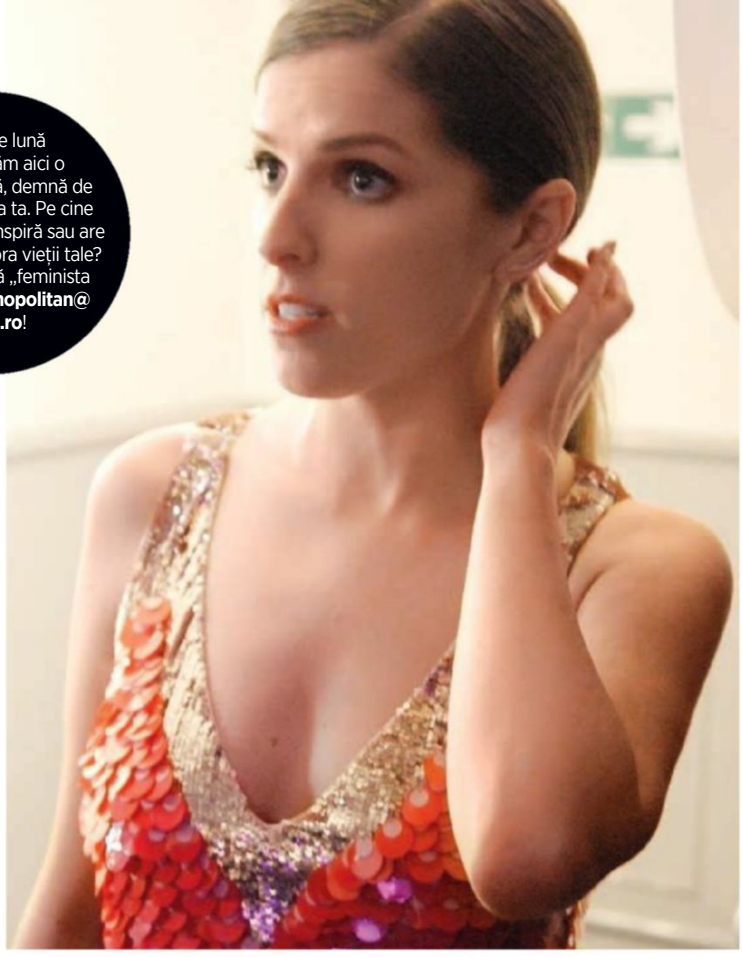
15

BASTILLE
E timpul să-ți înlocuiești obsesia pentru *Pompeii* cu piese noi de pe cel de-al doilea album al băieților, *Wild World*.

În fiecare lună îți prezentăm aici o femeie celebră, demnă de toată admirația ta. Pe cine admiri, cine te inspiră sau are un impact asupra vieții tale? Nominalizează „feminista lunii“ pe **cosmopolitan@burda.ro**!

FEMINISTA NOASTRĂ FAVORITĂ

ANNA KENDRICK

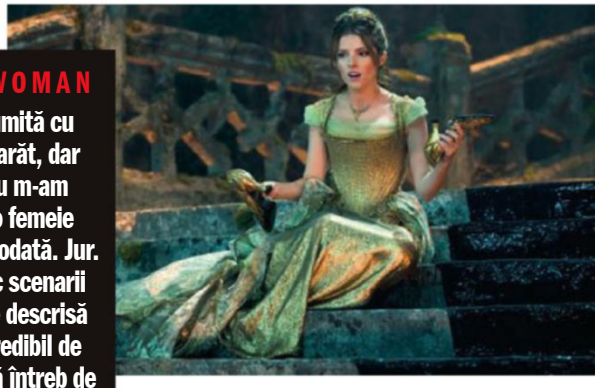


Oricine are un cont pe Twitter știe că Anna Kendrick este una dintre cele mai haioase femei de la Hollywood. Orice spune devine viral (ăsta e și unul dintre motivele pentru care anul acesta își va lansa prima carte, *Scrappy Little Nobody*). Dar lecțiile despre feminism sunt cele care ne-au dat cel mai mult pe spate.

ROLUL EI DIN *INTO THE WOODS*, care unește mai multe povești – *Cenușăreasa, Rapunzel, Scufița Roșie* și *Jack și vrejul de fasole* – este unul cu profunde caracteristici feministe. Cenușăreasa nu e mulțumită cu viața ei de după căsătoria cu Prințul, observând că „să obții un bărbat nu e totul“, așa că alege necunoscutul, „și asta e o chestie foarte curajoasă“, spune Kendrick. „Ceea ce e interesant la versiunea asta e că Cenușăreasa nu doar că-l părăsește pe prinț, dar o face cu respect și compasiune și iertare. E o adaptare foarte modernă, în care multe tinere femei se vor regăsi.“

Cât despre termenul „feminism“, care a dobândit, cel puțin în ultima perioadă, foarte multe valențe negative, atât de multe, încât cei de la *Time* au propus să fie inclus pe lista cuvintelor ce ar trebui interzise, Anna crede că privim problema dintr-un unghi greșit. „Nu există un cuvânt care să descrie un membru al unei minorități etnice care sprijină drepturile egale pentru toate rasele, dar există un cuvânt pentru egalitatea între sexe – feminismul. E un cuvânt centrat foarte mult pe femei, adică de cele mai multe ori e tradus prin «Sunt o femeie care sprijină drepturile femeilor», și nu «Sunt o persoană care sprijină egalitatea între sexe». De-aia multă lume îl folosește greșit și îl interpretează greșit – a devenit aproape o înjurătură. De ce ne temem așa de tare de cuvântul ăsta? Există și nu trebuie să renunțăm la el, trebuie să luptăm pentru el și să-i îmbrățișăm semnificația“, explica ea într-un interviu pentru *The Daily Beast*. Și are dreptate. Cea mai populară „minciună“ legată de acest cuvânt pretinde că feminismul e o mișcare dedicată dominației femeilor și populată de doamne care urăsc bărbații și urlă isteric. „Feminismul nu e un cuvânt murdar, nu e un blestem, nu e ceva de care ar trebui să ne fie rușine“, completează Anna.

Lupta ei nu se oprește însă aici. Anna demască și practicile sexiste de la Hollywood, care prioritizează rolurile bărbaților în detrimentul celor interpretate de femei. „Să vă explic. Aflasem despre un film și eram interesată să joc în el, dar am aflat că trebuie să aștept până ce se dau toate rolurile interpretate de bărbați, pentru că abia apoi intră în discuție și cele pentru femei. O parte din mine s-a enervat foarte tare când a auzit asta. Adică, stai puțin, rolurile feminine sunt date doar în funcție de ce bărbați joacă în filmul respectiv?“, povestea ea într-un interviu pentru *Glamour* US.



PRETTY WOMAN

„Sunt mulțumită cu felul în care arăt, dar niciodată nu m-am considerat o femeie frumoasă. Niciodată. Jur. Când primesc scenarii unde eroina e descrisă ca fiind «incredibil de frumoasă», mă întreb de ce mi le-au trimis mie. Și-mi mai zic că dacă tipa nu e și interesantă în afară de drăguță, nu iau rolul.“

În prezent, Anna tocmai a terminat filmările pentru *The Accountant* (premiera în România pe 28 octombrie), unde va juca alături de Ben Affleck. Între noi fie vorba, diferența de vârstă dintre cei doi este de 12 ani, dar deja ne-am obișnuit cu această rutină la Hollywood. Anna însăși a glumit pe tema asta postând pe Twitter următorul mesaj: „Încântată de toți acești bărbați care urmează să primească roluri principale în filme foarte serioase (și de viitoarele lor soții din film, care probabil urmează să se nască zilele astea!)“.

FOTO: REX FEATURES
Text: Roxana Dobrică

E NATURAL SĂ TE SIMȚI BINE ÎN PIELEA TA

Crema de corp hidratantă Avon Nutra Effects

NOU

Descoperă loțiunea de corp hidratantă și crema hidratantă pentru corp, față și mâini Avon Nutra Effects îmbogățită cu complexul activ de semințe de chia, minerale, vitamine și Omega 3. Experimentează formula care se absoarbe rapid și oferă hidratare intensă, timp de 48h*, pentru o piele frumoasă, sănătoasă și catifelată.
*bazat pe un studiu de 6 zile la care au participat 21 de respondenți.

- **Fără parabeni, ftalați sau coloranți**
- **Testate pentru pielea sensibilă**
- **Testate alergologic**

WWW.AVON.RO

Schimbă lumea prin frumusețe

AVON

CUM AM AJUNS...

MARKETING MANAGER

Cristina Bartan este un marketing manager pasionat și pasional, care vorbește despre provocările meseriei cu entuziasm și determinare. Află de la ea ce provocări te așteaptă în această meserie și cum să le faci față.

Cum ai început? Cum te-ai hotărât că asta e ceea ce vrei să faci?

Nu am știut de la început că urma să profesez în domeniul marketingului. Mă visam jurnalistă. Asta după ce am terminat liceul la secțiunea Informatică. Am avut șansa de a lucra alături de o echipă minunată pentru centrul comercial Băneasa Shopping City și acolo am crescut și m-am dezvoltat. Când lucrezi cu oameni dedicați, de la care ai de învățat zilnic ceva, nu ai cum să nu începă să te prindă microbul marketingului. Am fost implicată în proiecte mai mari și mai mici, toate dragi sufletului meu, și așa am început să îmi dau seama că e ceea ce îmi place, prin urmare, am muncit și muncesc în continuare să mă dezvolt și să performez în acest domeniu.

Care e cel mai surprinzător lucru la meseria ta?

Îmi place că fac în fiecare zi altceva, fiecare zi este o provocare pentru mine. Chiar dacă etapele proiectelor sunt aceleași, descopăr de fiecare dată lucruri noi. Oamenii cu care lucrez sunt foarte interesanți, oameni cu experiență vastă în domeniu, oameni cu care pot să construiesc proiecte cu adevărat de impact. Jobul pe care îl am mă obligă să stau tot timpul în priză și asta îmi place foarte mult. Sunt tot timpul conectată la ce se întâmplă în industrie și pentru asta încerc să fiu cât mai apropiată de mediul online și să merg la evenimente de profil.

Ce sfaturi i-ai da cuiva care vrea să se apuce marketing și comunicare?

Cred că ar trebui să întrunească multe calități, de menționat ar fi motivația, deschiderea către informații și oameni, interactivitatea, înțelegerea businessului și pieței și un puternic simț al realității. De multe ori fac o paralelă între marketeri și arhitecți, pentru că în ambele meserii trebuie să existe un mix de știință și artă, de real, esențial pentru studiul bugetului, și de uman. Dar, cel mai important, să aibă pasiune pentru ceea ce face. E foarte important să fii mândru de munca ta, să o recomanzi tuturor, să ai mereu entuziasm.

Care sunt cele mai mari provocări cu care se confruntă un marketing manager în România?

Pentru mine, înțelegerea consumatorului este o provocare. Este esențial să-i înțelegi comportamentul și nevoile pentru a crea cea mai adecvată abordare în marketing. Trăim într-o societate în care împărtășim totul, unde consumatorii își comunică cunoștințe, opinii, produse, servicii, experiențe, iar brandul ar trebui să fie parte din călătoria lor.

Care sunt, în mare, responsabilitățile tale de zi cu zi?

Bugete, planuri, supervizarea echipei, trade marketing, briefuri, întâlniri cu agenții sau posibili colaboratori.

Dacă ar fi să o iei de la capăt, ai face ceva diferit?

Nu aș mai face liceul de info. Glumesc, mi-au prins bine atât orele de informatică, care păreau chinuitoare în acel moment, cât și weekend-urile care păreau că nu se mai termină când supervizam evenimentele organizate în Băneasa. Nu cred că aș schimba ceva pentru că fiecare etapă din viață mi-a adus alături oameni buni și asta e de neprețuit.

EDUCAȚIE

1998 – 2002
Liceul de Informatică
2002 – 2006
Facultatea de Jurnalism
2006 – 2008
Master în Mass Media și Comunicare Socială
2011-2012
membru ICSC (International Shopping Center Management)

CARIERĂ

2008 – 2012
Tenant Coordinator pentru Băneasa Shopping City
2010 – 2012
Coordonator al revistei Styler, dezvoltată de Băneasa Shopping City
2012 – 2014
Marketing Manager la Skin Media pentru Yellow Store și UTOK
2014 – prezent
Marketing Manager BaBylissParis și Dirt Devil

FOTO: ARHIVA PERSONALĂ.
Text: Roxana Dobrită

CASSIE POARTĂ
NUANȚA BW12

Schwarzkopf
Îngrijire profesională a părului. Pentru tine.

LOOK *stil & naturaleţe* NUDE.

NOU

COLECȚIA FASHION NUDES

NR. 1 ÎN EUROPA*

Palette

CEA MAI BUNĂ ALEGERE A CULORILOR E A TA.

***Conform institutelor de cercetare a pieței, cota de piață în valoare 1-12/2014**

CONFESIUNI

Misterul a murit

Dacă într-o zi o să vă spun că am găsit o navă OZN în mijlocul câmpului, va trebui să mă credeți pe cuvânt. Pentru că nu o să-mi fac selfie cu nava, ca să demonstrez că am fost acolo.

CU TOATE CĂ NU-MI STĂ ÎN FIRE, am impresia că am dormit prea mult și m-am trezit într-o lume în care selfie-ul face legea. Și nu doar selfie-ul, ci și fotografia în general, dar cea în care apari tu, cel ce a vizitat Londra, cel care s-a aruncat în mare noaptea în Vama Veche, sau a ridicat o mână în aer la Untold – practic, și fără niciun dubiu, ai făcut chestii. Asta înseamnă, domnule, să ai o viață. Nu încerc să par singurul om cu capul pe umeri într-o lume guvernată de internet, și nici nu-i condamn pe cei care adaugă zilnic câte un nou album foto pe Facebook. Însă eu, una, vreau să fiu misterioasă – și lumea mă critică. Îi povesteam zilele trecute unui tip că am fost la Roma și am văzut acolo o grămadă de italieni hot, însă m-a întrerupt imediat cu un aer superior: „Nu, n-ai fost la Roma, nope. N-am văzut nicio poză cu tine la Roma. Deci n-ai fost". Da, merg în vacanțe (uneori) și nu pun poze cu mine de acolo. Tristețe mare. Sunt o dezamăgire și nu am dreptul să povestesc nimic. M-am bronzat în Grecia cu un cocktail rece aproape? Am înotat cu delfinii? Am fost la Petshop și m-am jucat cu cățeii? Bun, dar unde e dovada? Ups, n-am poză, deci mai bine tac înainte să fiu prinsă cu minciuna.

Un alt tip cu care aparent sunt prietenă pe Facebook m-a abordat pentru prima dată. Hmm, interesant, îmi zic. Prima replică pe care mi-o adresează este: „Pari drăguță, de ce n-ai mai multe poze cu tine?" Da, pentru că asta e următoarea suspiciune care te paște atunci când faci pe misterioasa: e posibil să ai vreun defect fizic. De ce te ascunzi – ai vreo cicatrice urâtă pe obrazul drept? Te uiți cruciș? Ai un semn din naștere care seamănă cu un penis? O fată frumoasă, care are încredere în ea, nu s-ar ascunde niciodată de aparatul de fotografiat, ba dimpotrivă: și-ar etala calitățile fizice. Prin urmare, nimic de văzut aici, să trecem mai departe.

Profesorul meu de la facultate, Horea Bădău, scria în *Manual de jurnalism online* că vom comunica din ce în ce mai puțin prin cuvinte și din ce în ce mai mult prin imagini. El a prezis isteria fotografiei de tip „Eu", obsesia pentru propria persoană și nevoia de a imortaliza fiecare moment: o seară în oraș, mâncarea din farfurie, concertul, picnicul, zborul cu avionul etc. Chiar și cei mai timizi au învățat să se adapteze acestui curent, pentru că altfel rămâi oarecum pe dinafară. Nu primești validarea aceea cu care toată lumea se desfată, de parcă ar fi un borcan uriaș de miere.

Bineînțeles că am început și eu să-mi pun întrebări. De ce uit complet de smartphone atunci când sunt fericită? De ce nu le arăt celorlalți cât de sexy mă simt în noii mei jeanși sau cât de entuziasmată sunt de vacanța mea la mare? Poate pentru că ceilalți dispar cu totul, pălesc în fața emoțiilor și a frumuseții care se revarsă dinaintea ochilor mei lacomi. Poate pentru că sunt egoistă și vreau să țin totul pentru mine. Sau sunt comodă, arogantă. Poate mă simt înstrăinată atunci când îmi privesc chipul în fotografie, la fel ca Thomas Bernhard. Și, cine știe, poate prefer să îmi folosesc imaginația, ea existând chiar în exces.

FOTO: GETTY IMAGES
Text: Teodora Tirdă

Ana-Maria Mirea
Reprezentant Avon
Brașov

Ambiția ta schimbă nu în da

Poți să reușești în țara ta!

Ana-Maria s-a întors în țară pentru a-și reclădi lumea de la zero, împreună cu fetița ei.

Schimbă lumea prin frumusețe

AVON

MINI CV
VÂRSTA: 29
ORAȘUL NATAL: Stevenage, Hertfordshire
PRIETENIE STRÂNSĂ: El și Chace Crawford, fost coleg de platou în *Gossip Girl*, sunt prieteni buni. Merg adesea la karaoke și se uită împreună la *American Psycho*, filmul preferat al lui Ed.
DETALIU CIUDAT: Jobul său de vis este grădinăritul peisagistic.
ÎNCĂ UN DETALIU CIUDAT: E „îndrăgostit" de David Duchovny – susține că acesta l-a sprijinit întotdeauna și l-a ajutat cu sfaturi despre ce înseamnă meseria de actor.

De cine-ți place? Scrie-ne pe **cosmopolitan@burda.ro** și poți citi despre el pe pagina aceasta!

COSMO GUY

ED WESTWICK

Bad Boy în *Gossip Girl* și mercenar care ține ostatici pe o insulă un grup de tineri de bani gata în *Take Down*, Ed Westwick continuă să ne bântuie cu privirea sa pătrunzătoare și accentul britanic adorabil.

DE CE LE PLAC FEMEILOR BĂIEȚII RĂI
„Pentru că sunt periculoși. Femeile sunt atrase de riscul de a fi cu un bad boy. Un astfel de tip face lucrurile mai interesante."

UN ROMANTIC INCURABIL?
„Îmi place să cred că da, sunt romantic. Cred în iubire. Se spune că dacă vrei să te îndrăgostești, trebuie să sari în necunoscut. Fără parașută, fără nimic. E ceva incredibil de incitant în chestia asta."

CUM I-AR PLĂCEA CA IUBITA LUI SĂ-L DESCRIE
„Ca pe un bărbat frumos. Mă rog, cel puțin sper. Dar cred că cel mai probabil m-ar descrie ca pe o durere de cap. Nu, glumesc, sunt un băiat bun, nu fac din astea."

CEL MAI NEÎNFRICAT LUCRU PE CARE L-A FĂCUT
„Îmi place să fac trucul ăla când ții palma pe o masă, cu degetele răsfirate, și înfigi cuțitul repede printre ele. M-am tăiat o dată sau de două ori, dar încă am toate cele cinci degete, deci sunt OK. Sună un pic periculos, nu-i așa?"

PARTY BOY?
„Nu prea îmi place să ies în locurile cool, mă văd cu prietenii la ei sau la mine acasă. Prefer ca lumea să mă știe pentru ceea ce fac profesional, nu pentru cluburile unde îmi fac veacul. Dacă vrei să fii respectat ca actor, nu trebuie să fii văzut în astfel de locuri."

FOTO: GETTY IMAGES
Text: Roxana Dobriță

HENDRICK'S®

CUCUMBERS

HAD NEVER

DELIGHTED HER

like this BEFORE.

Life is simply too glorious not to experience the odd delights of **HENDRICK'S® GIN,** *featuring curious yet marvelous infusions of* ***cucumber*** *and* ***rose petal.***

HENDRICKSGIN.COM

SIP RESPONSIBLY

HENDRICK'S GIN, 44% ALC./VOL. IMPORTED BY ALEXANDRION GRUP ROMANIA

GAȘCA LIPTON ICE TEA A DAT #VĖRDELAMUZICA LA TOMORROWLAND

Lipton Ice Tea a dat verde la muzică vara aceasta, oferind fanilor brandului oportunitatea de a ajunge la cel mai apreciat festival de muzică electronică din Europa – Tomorrowland. 12 români care au răspuns provocărilor lansate de Lipton au trăit alături de endorserii campaniei experiența unică a celei de-a 12-a ediții a Festivalului Tomorrowland din Boom, Belgia.

La festival au participat fani Lipton Ice Tea din mai multe colțuri ale Europei, care au avut parte de experiențe unice, pregătite special de brand pentru ei – de la petreceri exclusiviste, organizate pe scena Lipton Ice Tea – scena Leaf, la cocktailuri delicioase și răcoritoare cu Ice Tea și cornere foto, toate menite să ofere participanților o experiență de basm, specifică Festivalului Tomorrowland.

AI NEVOIE DE O PAUZĂ? BUCURĂ-TE DE UN #TIMEOUT RĂCORITOR, ALĂTURI DE LIMONADA PRIGAT!

Program contra cronometru? Zile care par adevărate curse cu obstacole? E momentul să te bucuri de o pauză. Prigat, alături de Dana Rogoz, îți oferă un motiv în plus pentru un #TimeOut binemeritat: Limonada Prigat, o sursă răcoritoare de vitalitate, cu un gust delicios. Fie că alegi varianta simplă sau cu mentă, Prigat îți aduce acum același gust autentic, perfect pentru momente răcoritoare de respiro.

FEATHERLIGHT BY ORIFLAME

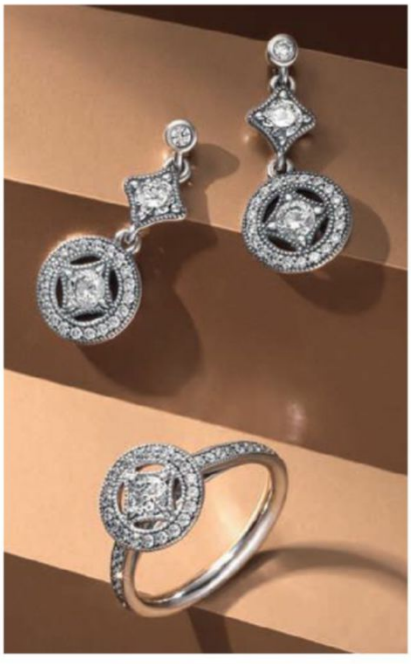
Noua colecție de machiaj THE ONE FEATHERLIGHT, a cărei imagine este Alina Eremia, îți oferă culoare elegantă, ușoară precum un fulg.

Rimel The ONE Featherlight – 8ml – 27,90 lei. Bucură-te de gene perfect alungite, definite și separate, care se simt ușoare precum un fulg. Noul rimel The ONE Featherlight are o formulă atât de lejeră, încât ai senzația că nu porți deloc machiaj.

Ruj 5-în-1 The ONE Colour Stylist Featherlight – 4g – 29,90 lei. Oferă buzelor tale o culoare elegantă și delicată asemenea unui fulg. Rujul hidratant cu formulă ultra-lejeră se simte pe buze precum un balsam, totodată asigurându-le o culoare uniformă și un grad înalt de acoperire, de la prima aplicare.

Fard-pulbere pentru pleoape The ONE – 1,3g – 34,90 lei. Subliniază frumusețea ochilor tăi cu o culoare fină, plină de strălucire! Culoarea mătăsoasă și lejeră a noilor farduri-pulbere The ONE pentru pleoape îți pune în valoare, în mod firesc, frumusețea naturală. Ușor de aplicat și uniformizat, pentru a obține lookuri subtile sau intense.

ELEGANȚĂ VINTAGE CU PANDORA



Colecția de Toamnă de la PANDORA retrezește frumusețea unei epoci apuse, reinterpretând nostalgia într-un stil modern. Texturi bogate, forme abstracte, culori scânteietoare și meșteșugul fin sunt reunite pentru a prezenta o eleganță vintage în noi moduri fantastice.

Noile pandantive Medalion Plutitor (Floating Locket) permit unor elemente miniaturale sentimentale să plutească și să strălucească în spatele unor mici cadrane frumoase din sticlă minerală sau din safir. Influențați de stilul art déco și insuflați cu aura marelui ecran, grațioșii cercei-pandantiv Farmec Vintage (Vintage Allure) strălucesc prin pietrele de zirconiu cu tăieturi în formă de diamant.

STYLE

FALL ATTRACTION

Descoperă cele mai șic accesorii din colecțiile de toamnă-iarnă 2016 și adaugă un strop de exuberanță garderobei tale de sezon.

DE AMIR DOBOȘ
FOTOGRAFII DE VICTOR OANCEA

the CLASSICS

Geantă din piele, Prada, magazin Mengotti, 11.900 lei; pantofi din piele, Zara, 349,90 lei; pantofi din piele velur, Enzo Bertini, 419 lei.

the SUPERSTARS

Botine din piele și glitter, Saint Laurent, 3.600 lei, și geantă din piele, Kenzo, 1.430 lei, ambele magazin Mengotti; balerini din piele, Zara, 199,90 lei.

the DREAMERS

Geantă din poliuretan, Liu Jo, 610 lei; ciucuri din blană, ambele Il Passo, 98 lei fiecare; geantă din piele de piton, material textil și aplicații din paiete, Burberry Prorsum, 8.490 lei; sandale din piele, velcro și aplicații din cristale, Marni, magazin Entrance, 3.250 lei.

the BOHEMIANS

Geantă din piele ștanțată, Il Passo, 649 lei; geantă din poliuretan și aplicații metalice, Zara, 129,90 lei; balerini din piele și lână, Simone Rocha, magazin Entrance, 2.380 lei.

RESERVED

SHOP ONLINE
reserved.com

SHOW must go on

Simți deja nostalgia verii? Află că încă ai câteva motive de bucurie! Sunt unele itemuri de vară care își pot continua existența în garderoba ta, chiar și după ce se încheie sezonul estival. Află ce piese merită resuscitate în această toamnă!

TOPUL CU MÂNECI LARGI

1. PIESA PRINCIPALĂ: Top, H&M, 99 lei; **2.** Brățară, Pandora, 359 lei; **3.** Jeanși, Max&Co, 549 lei; **4.** Ochelari, American Apparel, 65 dolari; **5.** Eșarfă, Meli Melo, 29,90 lei; **6.** Șapcă, Jaxon&James, *hatsandcaps.co.uk*, 18,95 euro; **7.** Geantă, Moschino, 5.720 lei

JACKETA DIN DENIM CU PATCHWORK

1. PIESA PRINCIPALĂ: Jachetă, Zara, 249,90 lei; **2.** Ochelari, Thom Browne, magazin Sunglasscurator, 650 euro; **3.** Adidași, Adidas Originals 80s, *adidas.com*, 675 lei; **4.** Maiou, H&M, 59,90 lei; **5.** Pantaloni, H&M, 89,90 lei; **6.** Pălărie, Kijima Takayuki, 142,41 euro; **7.** Ceas, Reclaimed Vintage, *asos.com,* 39,44 euro; **8.** Rucsac, Topshop, 29 lire

FOTO: PR.
Text și stilism: Anca Stărulală.

PANTALONII CU VOLANE

1. PIESA PRINCIPALĂ: Pantaloni, Ellery, *farfetch.com*, 462,64 euro; **2.** Ceas, Chopard, magazin B&B Collection, *preț la cerere*; **3.** Top, C&A, 89,90 lei; **4.** Geantă, COS, 890 lei; **5.** Șapcă, Isabel Marant, 121,25 euro; **6.** Jachetă, Mango, 199,90 lei; **7.** Ochelari, Mykita, magazin Entrance, 1.920 lei; **8.** Ghete Vincent, *nastygal.com*, 662,98 lei

FUSTA ARGINTIE

1. PIESA PRINCIPALĂ: Fustă, Topshop, 68 lire; **2.** Lanț, Pandora, 399 lei; **3.** Șosete, American Apparel, 9 dolari; **4.** Șapcă, Asos, 14,08 euro; **5.** Rucsac, Bershka, 79,90 lei; **6.** Ceas, Casio, *asos.com*, 56,34 euro; **7.** Ghete, Converse, Collective, 521 lei; **8.** Hanorac, *farfetch.com*, 457,28 euro

MASCULIN FEMININ

În septembrie, luna de tranziție între vară și toamnă, noua „inspirație masculină“ se caracterizează prin șarm și nonșalanță. Împrumută și tu din atitudinea băiețească a acestui trend (și din garderoba iubitului, când e cazul), dar nu-ți sacrifica feminitatea!

Șapcă, H&M, 49,90 lei

Sacou, Guess, 1.085 lei

Papion, Asos, 13 $

Pantaloni, Parlor, 1.700 lei

Cămașă, Framboise, 290 lei

Ochelari, Kyme, *kyme-sunglasses.com*, preț la cerere

Inel, H&M, 29,90 lei

Pantofi, Simone Rocha, magazin Entrance, *preț la cerere*

Clutch, Asos, 30 $

FOTO: IMAXTREE, PR.
Text și stilism: Anca Stăruială.

New York,
September 2016.
Lexi & Roos
#mangogirls

mango.com

MANGO

THAKOON

MARC JACOBS

Sacou, Ellerey, *farfetch.com*, preț la cerere

Pălărie, Bailey Hats, *hatsandcaps.co.uk*, 62,95 lire

Cercei, H&M, 19,90 lei

Clutch, St. Xavier, *asos.com*, 106 $

Mantou, Mango, 699,90 lei

Pantaloni, COS, preț la cerere

Ceas, Certina, magazin B&B Collection, 4.011 lei

Ghete, Mango, 499,90 lei

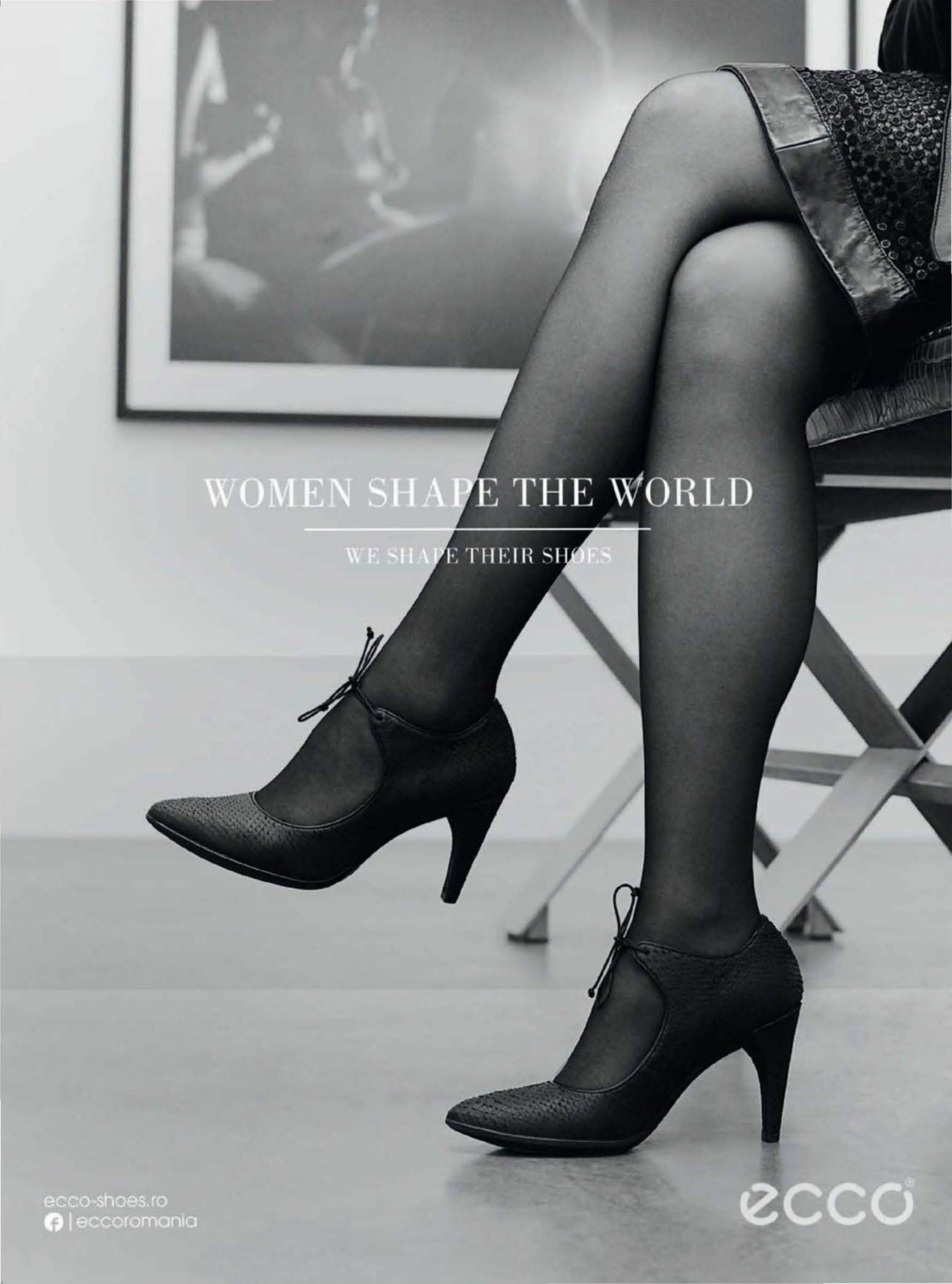
TRUCURI DE BUNĂ PURTARE

1. Blazerul punctează cel mai bine ideea de outfit inspirat din garderobele masculine. Pentru un look polișat și ultraelegant, alege un blazer confecționat dintr-un material prețios precum catifeaua, cu revere din mătase.

2. Pentru o apariție androgină, încearcă să porți o pereche de pantaloni cullotes cu o helancă și o pereche de botine cu toc gros. În acest caz vei vrea să îți evidențiezi și feminitatea, așa că accesorizarea este cheia succesului: o pereche de cercei rotunzi aurii și un plic vintage reprezintă un must-have.

3. Cămașa albă și vesta nu îți par suficiente pentru un look masculin? Atunci optează pentru un papion (în acest caz, unul oversized și feminin) care îți va asigura locul în tabăra „inamică".

4. Accesorizarea este extrem de importantă în acest trend, așa că înainte să ieși din casă, asigură-te că îți iei pălăria bowler, pantofii Oxford (poți opta pentru unii all-gold) și ceasul iubitului tău!


WOMEN SHAPE THE WORLD
WE SHAPE THEIR SHOES
ecco-shoes.ro
| eccoromania
ecco

BAG IT UP

Nu știi ce model de geantă te scoate în evidență în acest sezon? Iată opțiunile noastre favorite!

ANIMALETTO

1. Mango, 99,90 lei
2. Topshop, 26 lire
3. Hill&Friends, *net-a-porter.com*, 1.000 dolari
4. Christian Louboutin, magazin The Place, *preț la cerere*
5. Guess, 750 lei

BACK TO SCHOOL

1. Bao Bao by Issey Miyake, magazin Entrance, *preț la cerere*
2. Chiara Ferragni, *farfetch.com*, 340,49 euro
3. Moschino, 4.575 lei
4. Nasty Gal, 231,71 lei
5. Zara, 179,90 lei

FOTO: IMAXTREE, STYLEDUMONDE.
PR. Text si stilism: Anca Sfărulaă.

SO FLUFFY

1. Michael Kors, 2.959,51 lei
2. Fendi, *luisaviaroma.com*, 1.340 dolari
3. Brunello Cucinelli, *preț la cerere*,
4. Loeffler Randall, polyvore.com, 2.980,95 lei
5. Jimmy Choo, *farfetch.com*, 1.433,50 dolari

TOP KNOT

1. See by Chloé, 303,14 euro
2. Zara, 179,90 lei
3. H&M, 129 lei
4. HTC Hollywood, *farfetch.com*, 333,79 euro
5. Meli Melo, 134,99 lei

LECȚIA DE ISTORIE:

CEL MAI PURTAT T-SHIRT? POLO!

Îl cunoaștem sub denumirea de tricou polo, deși și-a făcut apariția prima dată pe terenul de tenis. A devenit un simbol al sportului alb, un item purtat de cei mai sexy sportivi (și aici vorbim, desigur, despre jucătorii de polo argentinieni) și una dintre piesele fashion reinventate, în fiecare sezon, de cel puțin câteva case de modă.

TOMMY HILFIGER

LACOSTE

„RENE LACOSTE VERSUS FRED PERRY. JUCĂM?"
Aceasta este una dintre replicile care m-au făcut să zâmbesc și pe care mi le amintesc și acum, după ani buni de la premieră, din *A Good Year*. Pentru că, pe undeva, jocul dintre protagoniștii filmului, pe terenul prăfuit din inima Franței, între viță-de-vie și lavandă, rezumă o întreagă istorie. Cea a tricoului polo.
Cum a ajuns tricoul polo, un obiect, până la urma urmei sportiv, să devină un IT item în întreaga istorie a modei și să fie unul dintre cele mai duplicate, reinterpretate (și falsificate, să recunoaștem cinstit) obiecte de îmbrăcăminte din întreaga lume?

Începuturile. Nu se știe exact când și cum au apărut primele tricouri cu guler, nasturi și o broderie (mai mult sau mai puțin discretă) pe piept. Cert este însă că în existența tricourilor polo, așa cum le știm astăzi, au intervenit câțiva factori importanți. Primul dintre ei, evident, jocul de polo, devenit extrem de popular în secolul al XIX-lea în Anglia. Jucătorii aveau de respectat un cod vestimentar destul de strict – tricouri cu mânecă lungă, dar cu guler (suntem în Marea Britanie, până la urmă), încheiate însă doar cu 2-3 nasturi și cu un guler moale. A doua întâmplare fericită în istorie: John E. Brooks, nepotul celui care a fondat compania Brooks Brothers, merge în Anglia la un meci de polo și remarcă gulerul cămășii, ceva mai relaxat decât rigidele cămăși ale epocii. Lansează și el în 1896 o serie de modele button-down, numite chiar și acum de către brand „polo shirt". Al treilea reper: aproximativ 20 de ani mai târziu, jucătorul de polo argentinian de origine irlandeză Lewis Lacey deschide un magazin în Buenos Aires în care cămășile polo aveau brodate pe piept silueta unui jucător de polo (sigla Hurlingham Polo Club din apropiere de Buenos Aires).

1920. În acei ani, îmbrăcămintea jucătorilor de tenis era destul de inconfortabilă: cămăși albe cu mânecă lungă, rigide, pantaloni lungi din flanel. Legenda tenisului francez, Jean René Lacoste (creditat cu inventarea tricoului polo), remarcă disconfortul în timpul jocului a clasicelor echipamente (cămăși cu mânecă lungă, cu toți nasturii încheiați la guler) și se decide să „proiecteze" propriul său echipament. Așa apare tricoul cu mânecă scurtă, cu guler moale (care putea fi rulat în sus, astfel încât pielea gâtului să fie apărată de soare), cu 2-3 nasturi, fabricat dintr-un material moale, bumbac piqué, care lăsa pielea să respire, și cu partea din spate ceva mai lungă decât cea din față, astfel încât cămașa să nu mai iasă mereu din pantaloni. Lacoste și-a purtat modelul pentru prima dată la Campionatul Mondial din 1926 (pe care l-a și câștigat) și tot atunci a apărut pentru prima dată și emblema brodată, un crocodil (emblemă inspirată de porecla care îi fusese dată de ziarele americane). Câțiva ani mai târziu, după retragerea din tenis, Lacoste înființează Société Chemise Lacoste, o asociere între tenismenul francez și fabricantul de tricotaje Andre Giller. Sute de tricouri polo (numite atunci tennis shirt) de diferite culori au invadat rafturile magazinelor și terenurile de tenis.

În 1950, o altă legendă a tenisului, Fred Perry, a lansat propriul său model de tricou. Ceva mai slim (și cu o reclamă mai agresivă), tricourile Fred Perry au devenit în scurt timp obiecte atât de fashionable, încât

FOTO: GETTY IMAGES, IMAXTREE, PR. Text: Alina Alimon

trebuia să le ai în garderobă. Până la finalul anilor '60, chiar și șefi de state (ca John F. Kennedey sau Dwight D. Eisenhower) fuseseră fotografiați în ținute relaxate, purtând un tricou polo.

În 1972 însă tricoul polo face cu adevărat saltul către lumea modei. Și aceasta se întâmplă odată cu debutul în fashion al newyorkezului Ralph Lauren cu ale sale piese de îmbrăcăminte care țipau, din toate cusăturile, jet set. Piesele-cheie ale colecției sale? Tricourile polo, cu emblematica cifră 3 brodată pe mânecă (cea pe care de obicei o poartă căpitanul de echipă) și silueta unui jucător de polo brodată pe partea din față a tricoului devin, peste noapte, itemuri de colectat și de cumpărat, în cele mai nebune culori și combinații. Tricourile Ralph Lauren dau apoi numele unei colecții Polo Ralph Lauren (acum apare, de fapt, și referirea uzuală la acets tip de tricou ca fiind „tricoul polo"), iar T-shirtul cu guler, din bumbac piqué, este împrumutat de golferi, de călătorii cu iahtul, transformându-se, în final, într-un simbol al unui anumit tip de viață.

Astăzi. Tricourile polo nu au ieșit vreodată din modă. Ralph Lauren, Tommy Hilfiger și Lacoste sunt încă brandurile care domină acest segment. Tricourile sunt purtate de sportivi profesioniști, de jet setteri în căutarea unor noi aventuri, se transformă în obiect utilitar (uniforme pentru lanțuri de magazine sau firme de curierat), iar varianta lor fashion încă e preferata soțiilor de carieră pentru zilele relaxate. Ba chiar și James Bond (mai bine spus, Daniel Craig) a ales, pentru acel *Casino Royale* din 2006, un tricou polo, negru. Evident, făcut la comandă (de către brandul Suspel).

RENÉ LACOSTE

RENÉ LACOSTE ȘI SUZANNE LENGLEN

FRED PERRY

CARACTERISTICILE UNUI T-SHIRT POLO AUTENTIC?

Este un tricou cu mâneci scurte, din jerseu sau bumbac piqué (rar și în variantele fashion din-tr-un amestec de mătase, lână merinos și bumbac), cu guler moale, cu 2-3 nasturi, cu partea din spate a tricoului ceva mai lungă decât cea din față.

Tricou, H&M, 39,90 lei

Tricou, H&M, 49,90 lei

Tricou, Lacoste, *preț la cerere*

4 moduri de a purta FUSTA CAMUFLAJ

Chiar dacă este de inspirație militară, nu te lăsa înșelată de aparențe! Iată de ce și cum să porți acest item!

REVOLUȚIA FRANCEZĂ

Ochelari, Bershka, 49,90 lei

Bască, C&A, 55 lei

Brățară, Pandora, 359 lei

Vestă, Mango, 199,90 lei

Geantă, Mango, 99,90 lei

Zara, 249,90 lei

Cămașă, H&M, 159 lei

Bască, Stetson, *hatsandcaps.co.uk*, 58,95 euro

Lanț, Spark, 170 lei, magazin B&B Collection

Geantă, Nasty Gal, 196,96 lei

AMERICANA!

Ochelari, Vintage Burberry, *americanapparel.com*, 180 dolari

Adidași, Marni, magazin Entrance, 1.985 lei

Fustă, Saint Laurent, *net-a-porter.com*, preț la cerere

BREXIT

Brățară, Meli Melo, 24,99 lei

Ochelari, Victoria Beckham, magazin Sunglasscurator, 420 euro

Cămașă, Zara, 89,90 lei

Șapcă, Asos, 14,08 euro

Geantă, St. Xavier Silva, *nastygal.com*, 451,39 lei

Sandale, Marni, magazin Entrance, preț la cerere

Tricou, COS, 275 lei

OAZĂ ÎN HAMPTONS

Șapcă, Nike, 89,90 lei

Ceas, Fossil, magazin B&B Collection, 580 lei

Ochelari, American Apparel, 80 dolari

Geantă, Guess, 520 lei

Tenișii, H&M, 99 lei

FOTO: IMAXTREE, INSTAGRAM, GETTY IMAGES.
Text și stilism: Anca Sfărăiolă.

Noul o.b.®

Drăguț în exterior, deștept în interior.

TEHNOLOGIE SMOOTH

Cu **învelișul unic Silk Touch™** și **tehnologia Smooth***
pentru inserție ușoară, chiar și în zilele cu flux redus.

Canale spiralate
pentru protecție de încredere.

ROTEȘTE ȘI DESCHIDE!

*tehnologie ce asigură suprafața netedă a tamponului

Diademă mirese cu scoici naturale
breslo.ro/MOA.Bijoux

Pandantiv din lemn cu motiv tradițional
breslo.ro/Copaceanca

Cercei statement
breslo.ro/danikka

Cercei contemporani bruți
breslo.ro/MihaelaComan

DESIGNERII ROMÂNI CREEAZĂ ÎN AURIU – CULOAREA MUST HAVE A SEZONULUI!

Dacă îți dorești ceva original, personalizat și cu un design unic, designerii de la **Breslo** îți propun cele mai creative idei!

Colier statement din zale lucrate manual
breslo.ro/Modugidesign

Pandantive cu flori naturale prinse in rășină
breslo.ro/BEATRIXCOLOR

Brau cu flori pentru mirese
breslo.ro/Flower.Flavour

Accesoriu păr lucrat manual pentru ocazii
breslo.ro/AndreeaBololoiJewelry

Geantă din piele, pictată manual
breslo.ro/GyaM

Mărturie personalizabilă în borcănaș auriu
breslo.ro/LeCoseAnimate

Concurs Goldmade are o temă simplă și generoasă – auriul –, prin intermediul căruia designerii români își pot manifesta cele mai creative și îndrăznețe idei, de la bijuterii și decorațiuni până la accesorii și haine, atât timp cât accentul este pus pe detalii și pe complexitatea produsului.

Concursul Golmade, în parteneriat cu **Breslo.ro** și susținut de revista COSMOPOLITAN, creează un fenomen unic în care fiecare designer este dispus să-ți arate cum ideile tale prind viață și te ajută să-ți personalizezi produsul.

FOTO: PR.
Text și stilism: Amir Doboș.

BEAUTY

GHIDUL TĂU
DE FRUMUSEȚE,
ÎN FIECARE ZI

FIXEAZĂ BINE MACHIAJUL DE DIMINEAȚĂ

Dintre toate aptitudinile tale, trebuie să recunoști că machiajul din mers nu este chiar punctul tău forte. Din fericire, companiile producătoare de produse cosmetice se gândesc la noi (mda, nici nouă nu ne iese prea bine machiajul în metrou sau în oglinda mașinii), și au scos la iveală ceea ce se numește „cushion compact", create după o tehnologie coreeană cu tradiție. Acești bureței impregnați cu formula lichidă, aplicată cu buretele pufos inclus în capac, nu asigură doar o aplicare rapidă, uniformă (formula subțire înseamnă că nu este necesară estomparea), ci limitează și șansele de a irosi produsul. Caută în magazine formulele „cushion", disponibile deja la Sephora, Lancôme, Dior, The Body Shop, Yves Rocher etc., dar fii cu ochii în patru și după alte produse ce folosesc același principiu: blush (Lancôme, Sephora), iluminator (Estée Lauder), gloss (Sephora), pentru ca machiajul să te satisfacă pe deplin.

FOTO: DENNIS PEDERSON
Text: Ana-Maria Prunariu.

SPRÂNCENE ÎN FORMĂ

E timpul să fii în cea mai bună formă – a sprâncenelor – de până acum. Pensatul nu mai e ce-a fost odată!

E vreo noutate faptul că suntem obsedate de sprâncene? Acestea au rolul de a încadra ochii și fața – iar o pereche de sprâncene perfect aranjate complimentează orice machiaj. Noi credem că sprâncenele constituie una dintre cele mai importante trăsături faciale (da, pe bune!), așa că am strâns pentru tine cele mai valoroase trucuri de la specialiști, dar și sfaturi menite să te ajute să obții sprâncenele ideale pentru tenul tău.

FOTO: IMAXTREE, GETTY IMAGES
Text: Ana-Maria Prunariu

DAR CE CHIP...?

La fel ca în cazul tunsorilor, sprâncenele nu sunt universale. Forma ideală depinde de volumele unice faciale, iar arcuirile ideale îți vor sublinia ochii și te vor face să arăți și mai tânără, machiajul putând deveni la un moment dat chiar... opțional.

1 CHIP PĂTRĂȚOS

UȘOR ROTUNJITE

O bărbie pătrățoasă va accentua deja forma colțuroasă a feței, deci sprâncenele ușor rotunjite vor mai îmblânzi trăsăturile. Dar nici nu exagera, sprâncenele rotunde ca niște curcubee nu arată prea bine.

2 FAȚĂ ROTUNDĂ

SPRÂNCENE PLINE

Pentru a echilibra rotunjimea feței, asigură-te că sprâncenele sunt perfect arcuite și formează chiar un unghi. Această formă va scoate în evidență și îți va defini structura arcadelor – cu cât mai înalte, cu atât mai flatante.

3 FIGURĂ ALUNGITĂ

SPRÂNCENE EXTINSE

Sprâncenele tale ar trebui să fie ușor rotunjite – dar cel mai important, cozile ar trebui prelungite pentru a-ți contracara trăsăturile orizontale. Asigură-te că le extinzi dincolo de colțurile exterioare ale ochilor. Ai grijă atunci când direcționezi cozile, dacă te duci prea departe ori cobori prea mult, este posibil să tragi ochii în jos și să arăți oarecum posomorâtă.

4 ÎN FORMĂ DE INIMĂ

SPRÂNCENE TUNSE

Chipurile cu forma inimii se remarcă de obicei printr-o bărbie micuță, așa că punctul de atracție este în partea de sus a feței. Evită sprâncenele stufoase și asigură-te că sunt impecabil tunse și pieptănate în sens ascendent, niciodată ciufulite. Astfel, vei echilibra volumele feței, bărbia subțire nemaifiind atât de evidentă.

5 CU FORMĂ OVALĂ

UȘOR ARCUITE

Acestei forme versatile i se potrivesc de minune o pereche de sprâncene clasice, discret arcuite. Urmează aceste trei reguli ce se aplică oricărei forme de față:

• Capătul de pornire al fiecărei sprâncene începe în dreptul bazei nasului. Pentru a găsi acest punct de pornire, ține un creion vertical de-a lungul fiecărei laturi a nasului.

• Arcuirea fiecărei sprâncene nu trebuie să fie în centrul acesteia, ci după două treimi de la punctul de start, în dreptul capătului axei ce unește baza nasului cu irisul.

• Indiferent ce ai face, nu-ți tunde sprâncenele scurt. Cozile ar trebui să se termine în dreptul axei imaginare ce pornește de la baza nasului și trece prin colțul extern al fiecărui ochi. Poți depăși un pic această limită, cu condiția să nu prelungești în sens descendent, pentru ca ochii să nu pară „căzuți".

Aplică preventiv o cremă pentru zona ochilor, nu doar pentru a trata anumite aspecte.

Chiar ai nevoie de cremă pentru zona ochilor?

Mai încolo... zici tu? Ei bine, crema pentru conturul ochilor e produsul pe care trebuie să-l folosești începând de ieri! Dar iată cum poți recupera timpul pierdut.

FOTO: GETTY IMAGES, PR
Text: Ana-Maria Prunoiu

ESTE ADEVĂRAT.

„Zona ochilor îmbătrânește de 5 până la 10 ori mai rapid decât restul feței”, arată Neal Schultz, medic dermatolog în Manhattan. De vină este deficitul de colagen, responsabil cu menținerea pielii întinse, și chestia numită elastină, cea care ține țesutul întins, aceasta din urmă fiind supusă permanent provocărilor. Mai precis, „de fiecare dată când te încrunți sau zâmbești, fibrele se rup”, spune dr. Schultz. Și cu tot mai puține glande sebacee, pielea aflată în acea zonă tinde să se maturizeze mai rapid.

DE CE O CREMĂ SEPARATĂ?

Pielea ce înconjoară ochii este un țesut fin, uscat și solicitat extrem în expresiile faciale – factori ce sporesc sensibilitatea zonei, admite Heidi Waldorf, medic dermatolog în New York. Din acest motiv, cremele pentru îngrijirea feței pot fi mult prea dure, mai ales că nu sunt întotdeauna testate oftalmologic, în vreme ce produsele pentru zona ochilor trec prin aceste teste.

În plus, zona ochilor se confruntă cu alte probleme decât restul feței, deci crema specializată este cheia rezolvării acestora, spune Frauke Neuser, medic și cercetător principal în cadrul Olay. Nu sunt încă formule universale, însă cele mai noi produse destinate zonei ochilor includ ingrediente alese cu grijă astfel încât să trateze diferitele probleme. Le-am identificat pe cele mai importante, astfel încât să-ți găsești remediul pereche.

PROBLEMA TA: DESHIDRATAREA

După cum spuneam, zona ochilor are foarte puține glande sebacee, devenind astfel una dintre cele mai uscate arii ale feței. În plus, majoritatea dintre noi aplicăm corector, fond de ten și pudră în jurul ochilor – de cele mai multe ori fără o hidratare prealabilă a pielii – iar aceste produse (mai ales formulele mate) pot deshidrata zona și mai rău. Creme hidratante pentru zona ochilor sunt considerate „începătoare”, spune Dr. Waldorf, „pentru că până și femeile tinere se pot confrunta cu piele uscată și aspră”. Formulele hrănitoare vor menține pielea netedă și echilibrată. Sunt ideale și pentru a pregăti pielea pentru machiaj, deci trebuie să facă parte din ritualul tău matinal. Caută formule dotate cu umectanți – ingrediente ce absorb apa din aer – precum acidul hialuronic sau glicerina.

DECI AI OCHI SENSIBILI...

Crezi că pielea ta nu va face față cremelor pentru zona ochilor? Alege formule delicate, potrivite pentru pielea sensibilă.

Elizabeth Arden Prevage Sunscreen Eye Cream, 478 lei
NIVEA Q10 Plus Cremă Anti-rid pentru ochi, 41,92 lei

PATCH WORK

Cea mai simplă cale pentru un look odihnit? Măștile pentru zona ochilor. Sunt impregnate cu formule active ce livrează pielii tot ce-i trebuie.

Sephora Fiber Eye Mask, 18 lei
Panda's Dream Eye Patch, 21 lei
(Sephora)

PROBLEMA TA: CEARCĂNE ÎNTUNECATE

Dacă sunt maronii, cel mai probabil este vorba de un exces de melanină (nu neglija SPF-ul). Arată ca niște vânătăi? „Ți se văd vasele de sânge prin piele", spune Neuser, care cred că este o problemă majoritar genetică. Și cu cât înaintezi în vârstă, cu atât mai pronunțate devin. „În jurul vârstei de 25 de ani, multe femei încep să piardă structură osoasă și grăsime la nivelul feței, iar cearcănele se adâncesc", spune dr. Waldorf. Experții admit că aceasta este o problemă care pune dificultăți la nivel de abordare topică. Cu toate acestea, unele creme iluminatoare destinate zonei ochilor pot decolora cu câteva nuanțe cearcănele maro sau albăstrui, dacă sunt folosite frecvent. Remediul propus de dr. Waldorf, însă, este un produs care să conțină peptide, iar pentru efecte garantate, poți cere dermatologului tău să îți injecteze substanțe de umplere precum Restalyne sau Juvaderm. În plus, nu subestima niciodată puterea unui corector!

PROBLEMA TA: PUNGI SUB OCHI

Există multe motive pentru retenția de fluide, precum mâncărurile sărate sau felul în care dormi. Pentru unii, problema este genetică – pungile de grăsime sunt pur și simplu protuberante. Aceasta ar fi situația în care aplicatoarele cu bilă ar putea fi de un real folos. „Masajul pune în mișcare fluidele care stagnează", spune Neuser, stimulând totodată microcirculația sangvină. Pune produsul cu bilă la frigider; efectul răcoritor poate ajuta și la dezumflarea zonei. Cremele cu cafeină fac minuni, fie și ținute la temperatura camerei.

PROBLEMA TA: ÎMBĂTRÂNIREA

Orice, de la expunerea la radiații UV și până la holbatul în ecranul telefonului ca să vezi cum arăta mama ta la 25 de ani, îți adâncește ridurile denumite „laba-gâștii". Salvarea vine de la ingredientele ce stimulează colagenul, precum peptidele, dar și de la renumitul „îmblânzitor" de riduri – retinolul. Totodată, poți cere dermatologului tău informații despre IPL – lumina intens pulsată. „Cele cinci minute de tratament încălzesc delicat pielea, lăsând-o netedă și cu aspect întinerit", spune dr. Schultz. Dacă te ții de proceduri – ai nevoie cam de șase tratamente pentru rezultate care să se mențină până la opt luni – acesta susține că efectele sunt „incredibile".

DESHIDRATARE

Chanel Hydra Beauty
Micro Gel Yeux, 279 lei
Rexaline Hydra Eye Zone
Hyper-hydrating Eye Contour, 206 lei
Murad Hydro-Dynamic For Eyes, 417 lei

CEARCĂNE

Bioten Cremă pentru ochi anti-rid și anti-cearcăne, 9,63 lei
Kiehl's Hydro-Plumping Re-Texturizing Serum Concentrate, 229 lei
Urban Decay Naked Skin Weightless Complete Coverage Concealer, 99 lei

PUNGI SUB OCHI

The Body Shop Drops of Youth Eye Concentrate, 89 lei
Givenchy L'Intemporel Crème Voluptueuse Regard, 396 lei (Exclusiv Sephora)
Benefit Puff Off Gel Contur, 139 lei (Sephora)

ÎMBĂTRÂNIRE

Sensai Cellular Performance Wrinkle Repair Eye Cream, 565 lei
La Mer The Lifting Eye Serum, 940 lei
Estée Lauder New Dimension Firm&Fill Eye System, 387 lei

SPLASH!

Te întrebi ce naiba mai e și aia apă facială?

Adică, o cremă scumpă e de înțeles, dar n-ai fi prima care se întreabă de ce-ai da bani pe ceva ce curge și la robinet. Însă efectul de hidratare e cu totul altul. Spre deosebire de loțiunile tonice care deshidratează, noul val de ape dedicate feței sunt doldora de bunătăți pentru ten, fiind pe bună dreptate considerate noile superstaruri ale îngrijirii tenului. Pot fi folosite solo, ca un fel de „shot" hidratant pentru ten, sau înainte de cremele de îngrijire sau serumuri, pentru a spori efectele ritualului. Și să nu uităm de formulele demachiante, care lasă pielea suplă, curată și hidratată. Dacă ești genul care nu se împacă bine cu creme cu texturi bogate sau cu serumurile uleioase, ai în fața ochilor noul tău produs favorit.

Sephora Gradual Self-tanning Face Water (55 lei) are o formuă ușoară și nelipicioasă, care bronzează tenul progresiv, cu fiecare utilizare, rezultând un bronz identic natural.

Vichy Eau Thermale Minéralisante (31,25 lei), cu 15 minerale rare, fortifică pielea pentru a lupta împotriva agresiunilor mediului, pentru un aspect vizibil mai sănătos și mai strălucitor.

Chanel Hydra Beauty Essence Mist (279 lei) este noua noastră obsesie în materie de îngrijire a pielii. O folosim pentru a ne hidrata, proteja și energiza tenul peste zi, dar și pentru a ne fixa machiajul, pentru un look radios.

Garnier BiPhase Micellar Cleansing Water in Oil (21,96 lei) curăță intens tenul și îl calmează, nefiind necesară clătirea.

Repêchage Algo Mist Hydrating Seaweed Facial Spray (59,64 lei/ travel size) va fi nelipsit din poșeta ta, pentru a-ți reîmprospăta chipul peste zi, grație proprietăților hidratante ale extractului de alge marine.

Elmiplant Pure Moisture Apă minerală naturală (18 lei), revigorează, hidratează și tonifică tenul – are o formulă „curată", fără parabeni, parafine sau coloranți.

Murad Essential-C Toner (172 lei) este doza de antioxidanți pe care tenul trebuie să o primească ori de câte ori se ivește ocazia, menținând ridicat nivelul de protecție împotriva radicalilor liberi.

TonyMoly Pocket Bunny Moist Mist (51 lei, exclusiv la Sephora) este deliciul pielii, grație extractelor de fructe zemoase. N-ai cum să-l lași acasă...

The Body Shop Vitamin E Hydrating Face Mist (44 lei) potrivită pentru toate tipurile de ten, este îmbogățită cu vitamina E, ce împiedică deteriorarea celulelor sub acțiunea radicalilor liberi.

L'Occitane Immortelle Essential Water (79,35 lei) este potrivită pentru a desăvârși misiunea demachiantului, împrospătând tenul grație extractului de imortele și acid hialuronic derivat organic.

FOTO: PR
Text: Ana-Maria Prunariu

NOTE AUTUMNALE

Viitoarele tale dependențe olfactive sosesc în septembrie, mai seducătoare ca niciodată. Savurează-le...

ROSE GOLDEA
În acorduri de lemn de santal, trandafir și rodie, Parfumul Rose Goldea de la Bvlgari (EDP 25ml / 236 lei), este un omagiu adus zeiței aurului și frumuseții soarelui, fără de care strălucirea ar fi imposibilă.

AROMA DRAGOSTEI
...Așa ar putea fi definit parfumul Eros Pour Femme, de la Versace (EDT 50 ml / 439 lei), un elixir suculent din citrice, fructe roșii și flori albe.

BUCHETUL MULT VISAT
Fie că te măriți ori ba în toamna asta, trebuie să ai acest „buchet" de la Dior: Miss Dior Absolutely Blooming (EDP 30 ml / 327 lei) – trandafiri, bujori și mosc alb.

MAGNETIQUE
Noua creație Hugo Boss, The Scent for Her (EDP 50 ml / 351 lei) este formula sigură a magnetismului feminin, grație notelor de piersică zemoasă, frezii și cacao.

MĂRUL EVEI
Lasă-te sedusă de noul parfum al casei Donna Karan New York, Be tempted (EDP 50 ml / 267 lei) cu vanilie, măr și fructe roșii.

NOTE GURMANDE
Noua creație marca Michael Kors, Wonderlust (EDP 50 ml, 348 lei), îți lasă gura apă, grație combinației între lapte de migdale, piper roz și bergamotă.

CĂLĂTORIE ÎN TIMP
Codul No.5 s-a activat din nou, odată cu noul parfum Chanel No.5 L'Eau (50 ml / 462 lei), ce îmbină acorduri de flori delicate de iasomie, neroli și ylang-ylang cu note de citrice suculente.

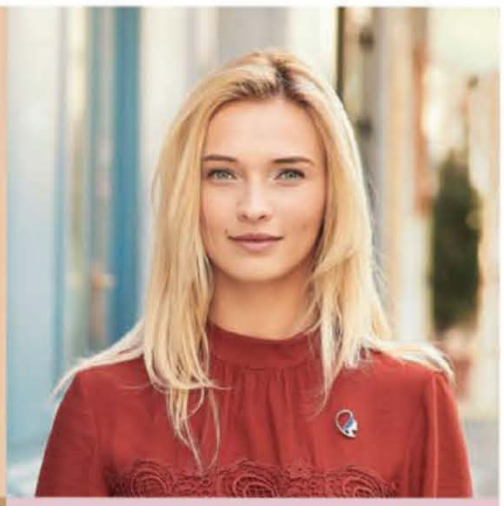
DRAGOSTEA E OARBĂ
Mad Love by Katy Perry (EDP 50 ml / 120 lei) surprinde din nou, precum parfumurile precedente, prin asocierea jucăușă de ingrediente dulci, fructe și note lemnoase.

ACEEAȘI TU
Ești o tipă misterioasă, mereu surprinzătoare? Așa este și parfumul Chloé Fleur de Parfum (EDP 50 ml / 341 lei) cu note de verbină, trandafir și orez.

CĂLĂTORIE ÎN ORIENT
O singură picătură din parfumul LiuJo (EDP 50 ml / 315 lei) te poartă într-o călătorie exotică, presărată cu miresme de fructe, flori, vanilie, santal și mosc.

LADY IN RED
Povestea Modern Muse by Estée Lauder continuă cu Le Rouge Gloss, (EDP 50 ml / 304 lei), cu note suculente de cireașă, miere, vanilie, dar și piele și vinyl.

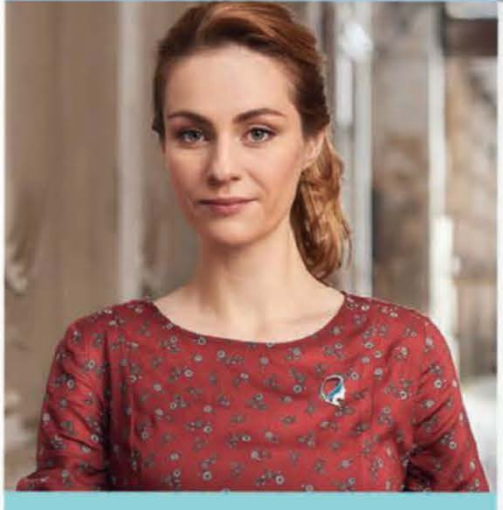
FOTO: PR
Text: Ana-Maria Prunariu



Redescoperă-ți încrederea!

Crema antirid cu Q10 hidratează și pătrunde rapid în piele pentru o protecție optimă a pielii împotriva agresiunilor externe.

Datorită coenzimei Q10 și a acidului hialuronic, aceasta reduce apariția unor noi riduri prin favorizarea sistemului regenerator al celulelor bazale ale pielii. Vitamina E va proteja pielea împotriva îmbătrânirii premature și îi va reda strălucirea și fermitatea.



Recunoaștere internațională

Crema Cien antirid cu Q10 a trecut cel mai dificil test, cel al consumatoarelor mulțumite.

În urma unui test realizat în 2014 în Italia*, crema Cien antirid cu Q10 și-a demonstrat eficiența antirid și capacitatea de hidratare în comparație cu 14 alte creme de marcă din categoria cremelor hidratante și cremelor antirid care au făcut obiectul testării.

În 2015, crema Cien antirid cu Q10 a primit recunoașterea "Les Victoires de la Beauté", în Franța. Cremele au fost testate și aprobate de către un juriu format exclusiv din consumatoare.

Te invităm și pe tine să încerci cremele Cien Q10, să te convingi singură de eficiența lor.

ÎMPREUNĂ
PROTEJĂM
FRUMUSEȚEA
ROMÂNCELOR

Cien

*Sursă: surprize.lidl.ro/cien

Prețuri exprimate în LEI cu TVA. Produse valabile în limita stocului disponibil.

BACK TO SCHOOL

Vacanța e pe terminate, la fel și finanțele... Din fericire, lista ta de cumpărături de frumusețe nu va avea nevoie de ajustări, căci găsești de toate la nici 50 de lei.

PLEOAPE DIAFANE
Cele mai noi farduri de pleoape de la Bourjois, cele din gama Nude Remix (47,40 lei), rezistă pe piele până la 12 ore și se pot aplica și uscate, și umede.

CONTUR IMPECABIL
Ai învățat de pe Insta să-ți conturezi pomeții? Paleta Essence Shape Your Face (22,80 lei) te va ajuta să-ți modelezi chipul după bunul plac.

ANTI-TUNS
Te-ai decis să te tunzi, căci părul tău degradat nu mai are salvare? Mai dă-i o șansă cu Dove Advanced Hair Series Regenerative Nourishment Serum-in-Oil (22 lei).

SWEET KISS
Hrănește-ți buzele cu un balsam delicios cu aromă de fructe, precum TonyMoly Bbo Bbo Lip Balm (40 lei, exclusiv în magazinele Sephora).

GENE DE VEDETĂ ROCK
Mai amână o vreme extensiile pentru gene și folosește o mascara precum Miss Sporty 100% Rock Pump Up Booster (15,10 lei).

TEXTURI NOBILE
Catifeaua este un material foarte popular în ultima vreme – recreează efectul pe unghii folosind lacul Collistar Nail Laquer Velvet Effect (35 lei).

TEN ÎN TENDINȚE
Chipul precum ceara nu se demodează niciodată, iar noul tău aliat pentru aspect natural este fondul de ten Astor Mattitude (45 lei).

ELIXIRUL FRUMUSEȚII
Pentru părul uscat și degradat din cauza expunerii la soare, sare și clor, un balsam precum L'Oréal Paris Elseve Extraordinary Oil Double Elixir (26 lei) este soluția.

CUSHION OBSESSION
Toată lumea e obsedată de produsele de inspirație coreeană. Alege și tu un ruj mat cu pernuță, precum Sephora Wonderful Cushion (40 lei).

RUJUL MUST-HAVE
Orice femeie trebuie să-l aibă în arsenalul său de frumusețe: Rimmel London Kate 15th Anniversary Lipstick (29 lei).

EFECTE SPECIALE
Nuanțează-ți unghiile în fel și chip cu noile formule de lacuri de unghii Maybelline NY Colorama Jelly Tints (8,35 lei).

ARCUIREA PERFECTĂ
Înalță-ți arcadele și ilumineză-ți privirea cu un creion modelator precum NYX Eyebrow Shaper (33 lei).

FOTO: PR
Text: Ana-Maria Prunariu

DUPĂ VARĂ

Deși este sezonul în care radiem de frumusețe, vara ne lasă câteva amintiri neplăcute, atât pe piele, cât și în păr. Numai că tu vei fi în gardă!

BRONZ „ANIMAL-PRINT”

Unul dintre dezavantajele bronzului natural (e drept, cel mai puțin nociv dintre efecte) este faptul că pielea se poate coji neuniform, lăsând pete albe inestetice. Folosește un produs pentru exfoliere cu AHA/BHA (acizi alfa- sau beta-hidroxizi), pentru exfolierea pieii în profunzime, și coloritul se va uniformiza în scurt timp. Până atunci însă poți folosi o spumă autobronzantă precum St.Tropez Self Tan Mousse Express (239 lei, exclusiv la Douglas).

MDA, MAI E ȘI CELULITA...

Celulita se poate agrava pe timpul verii, mai ales din cauza retenției de apă, dar și ca urmare a alimentației haotice. Combate-o cu o soluție de ultimă generație precum Biotherm Celluli Eraser (176 lei) cu extract de cafeină și Corallina Officinalis.

PIELE LĂSATĂ

Lipsa poftei de mâncare pusă pe seama căldurii ți-a fost de un real folos vara asta, ar spune cântarul tău, dacă ar vorbi. Însă pielea nu face față pierderilor bruște în greutate. Pentru a-i reda fermitatea, încearcă o soluție performantă precum Sensai Cellular Performance Body Firming Emulsion (403 lei, douglas.ro).

OH, NU, VERGETURI!

Pe pielea bronzată, dungile albe sunt și mai vizibile. De scăpat de ele, mai greu, însă pentru a le preveni sau pentru a le atenua aspectul, poți miza pe puterea uleiului de migdale dulci, pe care îl regăsești și în uleiul de corp Collistar Firming Elasticizing Rich Oil (163 lei).

THE AGE OF SKIN

Pe măsură ce trec anii, pielea începe să-și arate vârsta, cele mai comune semne fiind: nuanță neuniformă a pielii și a texturii, pierderea elasticității, a fermității și deshidratare. Folosește din timp o cremă anti-age pentru corp, pentru ca pielea să țină pasul cu fața – Murad Youth Builder Collagen Support (246 lei).

PĂR USCAT ȘI ASPRU

Aceste efecte apar chiar și la cel mai sănătos păr, chiar dacă nu a fost decolorat, tocit sau vopsit – soarele, apa de mare, clorul din piscină și coafatul la cald contribuie la deshidratarea cuticulei. Procură-ți o gamă de îngrijire pentru păr uscat și folosește masca de trei ori pe săptămână – Garnier Ultra Doux Intensive Mask Extreme Nutrition (18,41 lei) din gama Mythic Olive, iar pentru a întreține rezultatele, un balsam hidratant fără clătire.

AJUTOR DIN INTERIOR

Dublează efectul cremelor și formulelor aplicate pe piele cu un supliment alimentar dedicat pielii, mai ales dacă nu ai o dietă bogată în fructe și legume. Încearcă The Skin Elixir de la The Food Project (160 lei), ce susține regenerarea pielii și previne îmbătrânirea prematură grație complexului de colagen, lăptișor de matcă și acid hialuronic.

FOTO: PR, GETTY IMAGES
Text: Ana-Maria Prunariu

MACHIAJ DE TOAMNĂ DE LA CHANEL ▶

Așa cum ne-a obișnuit cu fiecare schimbare de sezon, casa Chanel propune o colecție generoasă de produse de machiaj. Le Rouge Collection N°1 2016 mizează pe șase nuanțe noi de ruj, două farduri mono și clasica paletă de patru culori, creioane de pleoape și buze, blush și două lacuri de unghii pentru a-ți împrospăta garderoba de toamnă.

Chanel

SEXY *queen* TOATĂ LUNA ASTA!

Ai chef de shopping? Fii cu ochii pe noile apariții.

SECRETUL TENULUI RADIOS ▲

Machiajul nude este din nou vedeta sezonului. Pentru a-ți pune chipul în valoare, alege DoubleWear Nude Cushion Stick Radiant Makeup (176 lei) de la Estée Lauder, care „șlefuiește", uniformizează și acoperă optim tenul, hidratându-l și iluminându-l în același timp.

Retuș pentru rădăcini ▶

PĂRUL CREȘTE MAI REPEDE DECÂT NE-AM DORI, SAU CEL PUȚIN AȘA NI SE PARE NOUĂ, CELOR CARE NE COLORĂM PĂRUL ÎNTR-O NUANȚĂ DIFERITĂ DE CEA NATURALĂ – LUCRU ȘI MAI VIZIBIL ATUNCI CÂND EXISTĂ FIRE ALBE. PENTRU A REMEDIA RAPID ACEASTĂ PROBLEMĂ, L'ORÉAL PROFESSIONNEL PROPUNE HAIR TOUCH UP (67 LEI) ÎN CINCI NUANȚE (CELE MAI NOI FIIND BLACK ȘI MAHOGANY BROWN), PENTRU UN REZULTAT RAPID, UNIFORM ȘI NATURAL.

COUTURE SKINCARE

Laboratoarele Givenchy creează gama L'INTEMPOREL, prima gamă de îngrijire ce combină eficiența de neegalat a trei molecule anti-îmbătrânire, cunoscute pentru eficiența garantată și inovația biotehnologică – forța benefică a luminii. Colecția, disponibilă în exclusivitate în magazinele Sephora, numără două creme de îngrijire – textură bogată și light (650 lei) –, o cremă destinată zonei ochilor și o loțiune preparatoare (280 lei), ce pregătește tenul pentru hidratare.

FOTO: PR. IMAXTREE
Text: Ana-Maria Prunoiu

September Issue

DIN 30 AUGUST, LA ORICE PUNCT DE DIFUZARE A PRESEI!

facebook.com/beaumondestyle
instagram.com/beaumonderomania

O REVISTA EDITATĂ DE
BurdaInternational RO

CEA MAI COMPLEXĂ LINIE DE PRODUSE ÎMPOTRIVA CĂDERII PĂRULUI ȘI PENTRU STIMULAREA CREȘTERII ACESTUIA

Viața nu este perfectă, însă părul tău poate fi! Iar acest lucru ține de stilul de viață, alimentație și de produsele pe care le folosești.
Tocmai pentru că știm cât de important este acest aspect, REKZE Laboratories a dezvoltat o linie de produse unice pe piață, destinată regenerării părului și reducerii căderii acestuia, fără Minoxidil și fără efecte adverse, pentru a oferi rezultate maxime atât femeilor, cât și bărbaților care suferă de alopecie.
Linia include: șamponul 63, balsamul 43, serul tratament 24 și șervețelele umede pentru curățarea scalpului 28.

Produsele REKZE Laboratories sunt acum disponibile și în România pe *www.vok.ro.*

AQUA VITA, MIRACOLUL HIDRATĂRII

APIVITA a dezvoltat o formulă de hidratare avansată pentru SERUL AQUA VITA, îmbogățită cu acid hialuronic și fito-endorfine extrase din vitex, ce penetrează adânc epiderma, oferind hidratare orientată timp de 24 de ore.

SERUL AQUA VITA stimulează 3 elemente esențiale pentru un aspect tânăr al pielii, care tind să scadă cu timpul: colagenul, elastina și acidul hialuronic. Tenul arată mai sănătos, revigorat și întinerit.

MELI MELO – PARIS „LE VOYAGE"

Colecția de toamnă-iarnă 2016 „Le Voyage" de la Meli Melo oferă toate ingredientele pentru o călătorie cu stil, oricare ar fi destinația aleasă. Orice ai alege să porți, accesoriile și bijuteriile din noua colecție sunt gata să te însoțească. Bijuteriile cu detalii metalice sub formă de bănuți, franjuri sau pene și gențile cu franjuri și aplicații cu ciucuri și imprimeuri hippie reprezintă tabloul perfect pentru o colecție dedicată spiritului liber, celor cu bagajele mereu pregătite pentru o nouă experiență.

MAZDA CX-3 – INSPIRAȚIE, DESIGN CU ATITUDINE ȘI TEHNOLOGIE

Cu Mazda CX-3 compania japoneză intră în segmentul SUV-urilor de mici dimensiuni. Modelul îmbină designul KODO – Sufletul mișcării, cu linii care inspiră sportivitate, și tehnologiile SKYACTIV, care asigură performanțe dinamice, manevrabilitate superioară și consum redus. Gama inteligentă de sisteme de siguranță i-ACTIVSENSE te ajută să te bucuri de plăcerea de a conduce fără griji. Totodată, în CX-3 îți poți conecta telefonul la sistemul MZD Connect și ai acces la numeroase informații pe ecranul tactil de 7 inchi, cum ar fi muzică în cloud sau postările de pe Facebook.

PĂȘEȘTE RELAXAT CU BENVENUTI

O nouă colecție de toamnă-iarnă extrem de ofertantă te așteaptă în magazinele Benvenuti din întreaga țară.
De la articolele derivate din zona sportivă la încălțămintea inspirată din moda masculină până la stilul boho, biker sau elegant, pantofii, ghetele sau cizmele din noua colecție de toamnă-iarnă Benvenuti sunt argumentele perfecte de care ai nevoie pentru a-ți pune în valoare personalitatea.
Și pentru ca dragostea pentru o pereche de pantofi să dureze este important ca aceștia să fie comozi. Benvenuti îți propune nu doar cele mai actuale tendințe în materie de încălțăminte și marochinărie, ci și confort și funcționalitate, astfel încât să poți păși cu adevărat relaxat.

#SELFIE

PSIHO, CARIERĂ, FUN & ASPIRAȚII

RÂZI ȘI CÂȘTIGĂ

Why so serious? Simțul umorului poate face minuni chiar și în spațiul profesional.

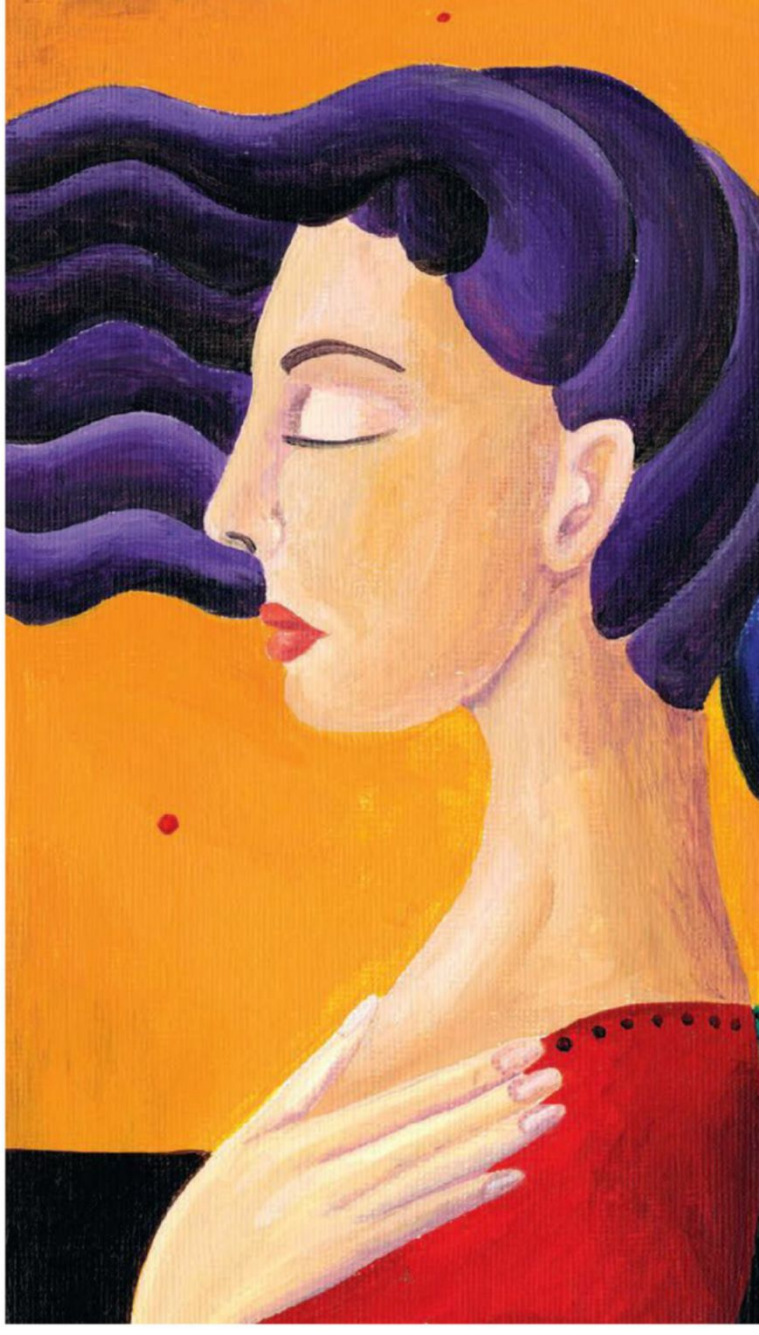
VREI SĂ FII BINE VĂZUTĂ?

Cercetările arată că simțul umorului și abilitatea de a nu te lua prea în serios sunt calea către succesul profesional (potrivit unui sondaj realizat de Forbes, 91% dintre directorii executivi cred că simțul umorului este vital pentru a avansa în carieră). Umorul și glumele „bine plasate" sugerează inteligența, capacitatea de adaptare și de sincronizare cu mediul înconjurător, dar și ușurința de a soluționa probleme și de a face față situațiilor stresante. De asemenea, e demonstrat că oamenii cu simțul umorului sunt mai sociabili, se conectează mai rapid cu ceilalți membri ai echipei și ajută la construirea încrederii și confortului la locul de muncă.
Deci, ce mai aștepți? Fă-i să râdă!

FOTO: GETTY IMAGES.
Text: Teodora Tîrcă.

METODA CORECTĂ DE A AJUTA O PRIETENĂ SĂ TREACĂ PESTE O DRAMĂ

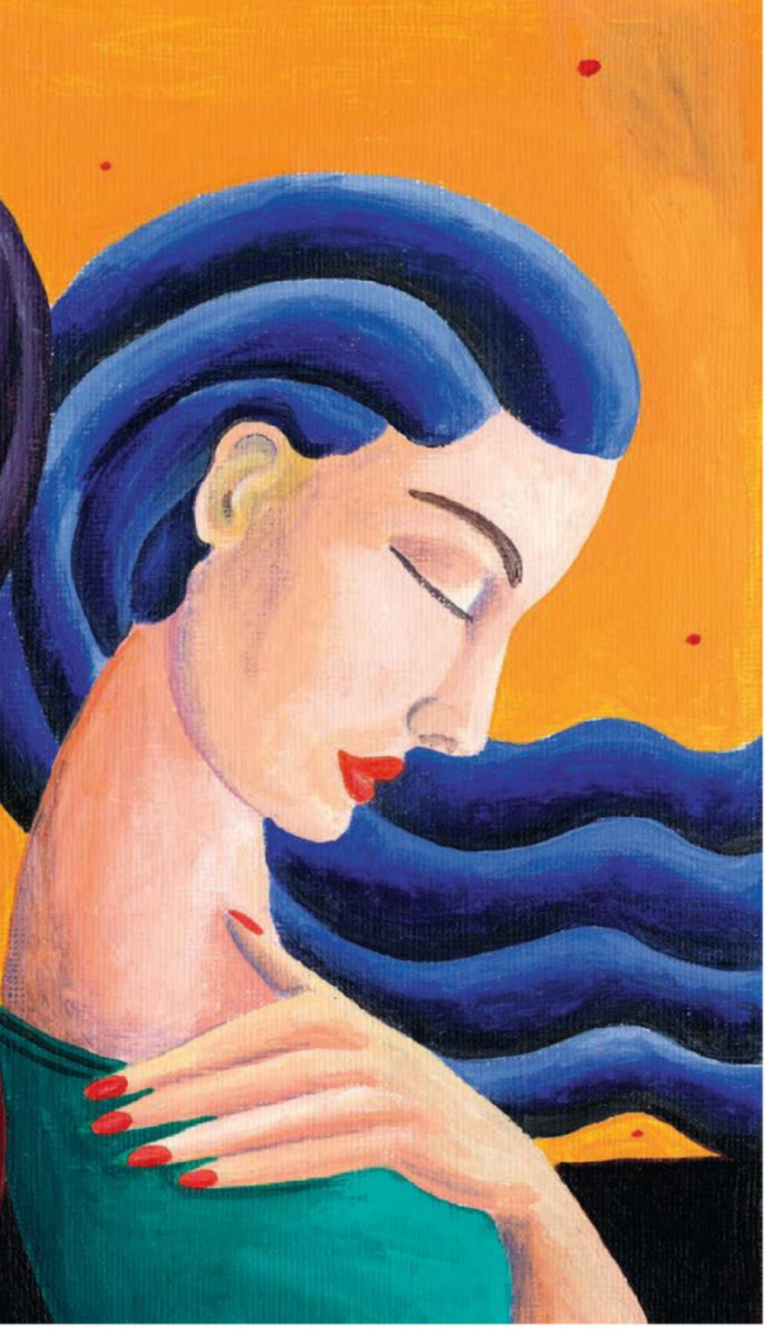
Când cineva drag trece prin momente grele dar nu vrea să-și recunoască sentimentele, să o ajuți să depășească problema poate fi mai ușor decât ai fi crezut. Tot ce trebuie să faci e să asculți și să aștepți. Mă rog, și încă alte câteva lucruri. O să vezi.



„BĂI, ÎȚI SPUN, PE AICI TREBUIE SĂ O IEI. E cam nasoală treaba, dar dacă vrei să ieși din asta, trebuie mai întâi să treci pe aici", îi spune spiritul poetului Virgiliu lui Dante (în *Divina Comedie*), împingându-l ferm de la spate și încercând să-l convingă să treacă porțile iadului. Mă rog, parafrazez. În text sunt folosite cuvinte mai pompoase, precum „covârșit de agonie" și „angoasă care-ți frânge sufletul", dar te-ai prins tu de idee. Ceea ce vreau să zic e că atitudinea descrisă aici este la fel de relevantă azi cum era și în anul 1320, mai ales dacă vorbim despre psihologie comportamentală.

Poate că ai învățat lecția asta în timpul propriei experiențe cu o veritabilă „angoasă care-ți frânge sufletul", dar dacă nu, îți spun eu acum concluzia: sentimentele sunt un bagaj al naibii de greu de cărat. Iar reprimarea celor neplăcute (total nerecomandabilă, dar profund umană și periculos de răspândită în specia noastră) nu face decât să te anestezieze, făcându-te imună atât la durere, dar mai ales la fericire. Iar asta nu e niciodată o soluție. O știi și tu, o

FOTO: GETTY IMAGES
Text: Roxana Dobrilă



„VINE O VREME CÂND RISCUL DE A RĂMÂNE PRINS ÎN MUGURELE FLORII E MAI DUREROS DECÂT RISCUL DE A ÎNFLORI.“

știu și eu, o știa și spiritul poetului Virgiliu. Singura metodă prin care poți scăpa de genul acesta de încleștare emoțională negativă e înfruntând-o cu vitejie. Da, trebuie să te arunci cu capul înainte în fântâna plină ochi cu emoțiile pe care până nu demult încercai să le eviți cu cerul și pământul.
Probabil că ai parcurs și tu călătoria descrisă de Dante măcar o dată până acum. Vezi dacă-ți sună familiar: La un moment dat te-ai pomenit ostatică într-un pustiu populat de nisipuri mișcătoare (mă refer la o dramă emoțională care părea fără soluție – poate o iubire neîmpărtășită?), fără să ai neapărat habar ce-ai făcut de ai ajuns acolo. Bestii nevăzute, înspăimântătoare, pândeau la fiecare pas (sentimente pe care refuzai să le conștientizezi, dându-le astfel acordul să-ți tortureze existența în cele mai nebănuite moduri). Până la urmă ai dat de cineva care părea să știe, cât de cât, ce naiba se petrecea cu tine (în cazul lui Dante, a fost Virgiliu; în cazul tău, probabil o prietenă sau un psiholog). Persoana asta te-a sfătuit să dai o fugă scurtă prin iad (adică te-a ajutat să dai piept cu toate emoțiile alea negative). Așa că ai coborât, încet-încet, până la cel mai jos punct, până la fundul sacului, cum se spune în popor. Apoi, pentru că mai jos de atât nu mai aveai unde să cazi, ai început, cu pași la fel de înceți, să urci. După un timp ai văzut luminița de la capătul tunelului și ai revenit cu picioarele pe pământ, recăpătându-ți abilitatea de a simți și altceva în afară de durere și angoasă. Erai în sfârșit bine. Vindecată.

PARTENER DE SUFERINȚĂ

Te regăsești? Înseamnă că ești o supraviețuitoare, bravo ție. Chestia asta, însă, te pune într-o poziție unică. Poți și tu să fii ceea ce Virgiliu a fost pentru Dante: un psihopomp (din grecescul psychopompos, cu sensul de ghid al sufletului). Cu atât mai mult probabil vrei să-ți asumi acest rol dacă ai prin preajmă o persoană dragă care pare să dispară emoțional sub greutatea unor emoții puternice, adâncindu-se în amărăciune pentru că nu vrea să-și recunoască și să-și trăiască până la capăt suferința. Ai fost și tu în papucii ei și acum vrei să ajuți. Problema e: cum convingi pe cineva să treacă prin furcile caudine ale unor sentimente pe care nu și le recunoaște nici măcar sieși?
Mi-am asumat de câteva ori până acum rolul de ghid turistic prin infernul emoțional al câtorva dintre prietenele mele și trebuie să recunosc că am făcut toate greșelile posibile. Dar am învățat multe. De exemplu, dacă-ți oferi ajutorul unei persoane care refuză să recunoască faptul că are nevoie de el, or să ți se trântească vreo câteva uși, mai mult sau mai puțin metaforice, în nas. Dacă exagerezi cu empatia, o să te împotmolești și tu în nefericirea celui pe care încerci să-l ajuți. Iar dacă încerci să grăbești procesul, nu faci decât să-l încetinești și mai mult. Am mai învățat și că *Infernul* lui Dante prezintă o soluție competentă chiar și în zilele noastre. Pe parcursul călătoriei lui Dante în iad, Virgiliu îi transmite acestuia patru mesaje simple și concise: „Sunt aici pentru tine“, „Sunt bine“, „Sunt familiar cu locul ăsta/Am mai fost pe aici“ și „Am încredere în călătoria asta, o să-ți facă bine“. Reprodu aceste mesaje și o să vezi că lucrurile încep să se miște.
Ai grijă cu primul, însă. „Sunt aici pentru tine“ nu înseamnă că trebuie să i te bagi persoanei respective în suflet. Înseamnă să fii prin preajmă într-o stare de nonatașament aproape dezinteresat.
Ah, și încă ceva. Un om care-și neagă propriile sentimente n-o să

răspundă bine la replici precum: „Dragă, știm amândouă că nu ești bine“ sau „Cheamă-mă când ești pregătită să dai afară toată furia asta“. Ține minte că a nu simți e o strategie de apărare. Dacă încerci cu tot dinadinsul să-ți forțezi prietena să iasă din filmul ăsta, o să riposteze. Dur. Uneori cu un ordin de restricție.

Învață de la Virgiliu, care-l lasă pe Dante să se simtă confuz și temător, fiindu-i alături și atât. „Durerea pe care refuzi să accepți că o simți emite un val de neliniște și comportament disfuncțional, care se înrăutățește cu timpul până ce ajunge să fie atât de insuportabilă, încât momentul când pășești în infernul propriilor emoții devine aproape o alinare“, spune Alina Vesteanu, psiholog și psihoterapeut. Vorba aia: „Vine o zi când riscul de a rămâne prins în mugurele florii e mai dureros decât riscul de-a înflori“. Nu poți să faci altceva decât să ții aproape, văzându-ți în același timp de treaba ta.

Singura excepție de la regulă e atunci când persoana respectivă își face rău. În cazul ăsta, treaba cu așteptarea și răbdarea nu prea mai merge. Reacționează onest. Nu proteja pe cineva de consecințele propriei negări și de viciile care vin la pachet cu asta. Dacă prietena ta își neglijează copiii sau țestoasa sau are accese de violență sau bea compulsiv (toate hobbyuri specifice ale negării), nu te preface că e normal. Spune-i că te îngrijorează că nu dă de mâncare la copii și la țestoasă. Pune la cale o intervenție și arată-i că nu ești dispusă să lași ca adicția să-i distrugă viața.

SUNT AICI, DAR TOATĂ TREABA TOT TU TREBUIE SĂ O FACI

Concluzia e însă că, oricât de competent și de atent urmărești acești pași, n-o să funcționeze de fiecare dată. Din cauza liberului arbitru, pe care mulți oameni îl folosesc pentru a alege paralizia emoțională. E dureros să privești pe cineva care se comportă astfel – atât de dureros, că s-ar putea să te trimită pe tine în iad. În cazul ăsta, găsește-ți propriul psihopomp.

În multe cazuri însă funcționează. Dacă urmărești toți pașii, vei vedea că mecanismul persoanei în cauză de a evita sentimentele negative ajunge la un moment dat la propria autodistrugere. Când se întâmplă asta, persoana de obicei caută și acceptă ajutor din exterior. Dante a apelat la Virgiliu, prietena ta poate că în sfârșit va merge la un psiholog sau se va apuca să citească cărți de self-help sau va vorbi cu tine. În acest moment vei fi tentată să-i sari în ajutor. Să fii proactivă. Nu o face. Stai pe aproape, demonstrând stabilitate. Abordarea asta funcționează ca un magnet care-i atrage pe oameni către tine și-i face să vrea să se deschidă.

Să spunem că în sfârșit s-a întâmplat. Prietena ta, care părea amorțită emoțional de când s-a despărțit de marea ei iubire, izbucnește în plâns. Cea prinsă într-o căsnicie nefericită își recunoaște suferința maritală. Iubitul tău, care pretindea că nu-l deranjează faptul că nu și-a găsit încă un job de când a fost dat afară, admite că e speriat. Următorul mesaj pe care trebuie să-l trimiți este „Sunt bine“. Trebuie să continui să pari optimistă și nepăsătoare, ca și cum ceea ce tocmai ți-a fost împărtășit nu te afectează deloc.

Poftim!? Nepăsătoare? Știu că sună egoist dar ține minte: „Pentru cineva care abia e capabil să facă față oricărei emoții, o reacție intensă din partea ta se poate dovedi copleșitoare“, explică psihologul. Când Dante a ajuns la terifianta poartă a infernului, Virgiliu a rămas calm – asta l-a inspirat pe Dante să riște să intre. În timpul întregului proces, tot ce trebuie să faci este să întrebi din când în când: „Și, cum mai stau lucrurile?“. Dar fă-o calm, cu voce liniștită.

Nu-ți face griji dacă pică din nou în capcana paraliziei emoționale și nu te agita prea tare dacă o vezi suferind. Asigură-te că știe că ești bine, că lucrurile prin care trece ea nu te afectează direct, că ești puternică. „Atitudinea ta creează ceea ce noi, psihologii, numim un mediu fertil, un spațiu protejat, sigur, cu un martor pozitiv, unde e OK să simți orice ai nevoie să simți“, spune Alina Vesteanu.

Pe măsură ce avansează în procesul de descarcerare emoțională, e timpul să-i trimiți următorul mesaj: „Sunt familiar cu locul ăsta/Am mai fost pe aici“. Virgiliu era întotdeauna bucuros să-i povestească lui Dante la ce nivel al infernului au ajuns și ce se petrecea acolo.

Poți să-ți ajuți prietena într-un mod similar, mărturisindu-i că ai trecut și tu prin genul acesta de iad – ți s-a frânt și ție inima sau ai supraviețuit unei traume sau ai pierdut ceva ce prețuiai (jobul, banii, încrederea). Fără să insiști pe propria poveste, spune-i doar că ai simțit și tu durerea asta groaznică și că lucrul ăsta te-a ajutat să te refaci.

În acest stadiu probabil ai început deja să observi cel mai grozav lucru legat de capabilitățile tale de psihopomp: nu e totul în mâinile tale. Nu trebuie să împingi pe nimeni de la spate, nu trebuie să forțezi nimic – propria lor suferință îi va vindeca într-un final. Tu ajuți doar cu prezența, calmă și simplă. Virgiliu nu l-a apărat niciodată pe Dante de ororile iadului. Doar se plimba alături de el, confirmându-i că-i e aproape, că nu pleacă nicăieri. Dacă faci la fel cu prietena, partenerul, ruda ta, va veni un timp când amândoi vă veți regăsi avansând ușor-ușor către lumină. Poate chiar către rai, cine știe.

by Dana Rogoz
IA-ȚI #TIMEOUT RĂCORITOR
CU NOUA LIMONADĂ PRIGAT
PRIGAT
Limonadă
PRIGAT
SUC DE VIAȚĂ

BUNĂTATEA ESTE NOUL sexy

Nu trebuie să calci pe cadavre ca să ai parte de succes. Poate nu ești conștientă de asta, dar ai deja toate calitățile necesare ca să-ți construiești o viață fabuloasă. Învață să le pui la treabă!

FOTO: NICK ONKEN
Traducere și adaptare: Teodora Tincă

Taylor Swift este considerată de la o vreme una dintre cele mai „cu picioarele pe pământ“ celebrități. Talentul de a crea hituri pe bandă rulantă ar fi scos-o în față chiar dacă nu ne-ar fi adus *Shake It Off* sau *Blank Space*; însă, în ciuda statutului de care se bucură, a făcut și gesturi „pământești“ precum a-i scrie personal unui fan ca să-i mulțumească pentru videoclipul pe care l-a făcut special pentru ea. Farmecul natural și empatia au contribuit la fel de mult la succesul ei ca și talentul și munca asiduă. Chiar dacă nu cânți la fel de frumos ca Taylor atunci când intri la duș, la fel ca și ea, și tu poți fi bună, politicoasă și muncitoare. Dacă exersezi mai mult aceste calități, vei străluci și tu – cel puțin în sfera ta.

#HAPPYFACE

Aceste atribute sunt numite de americani „soft skills” și îți pot netezi drumul în carieră, viața socială și personală mai mult decât orice antrenament și motivație. Psihologul Justin Scott crede că acest lucru este posibil deoarece relațiile pe care le dezvoltăm cu ceilalți ne pot ridica sau, dimpotrivă, ne pot compromite atunci când încălcăm anumite coduri. „Calitățile interpersonale ne oferă abilitatea de a înțelege ce îi motivează pe ceilalți, care e modul lor de lucru și cum putem lucra eficient cu ei, astfel încât toată lumea să aibă de câștigat“, explică specialistul. Atunci când iubitul tău a avut o zi proastă și îl lași să se descarce în loc să-l certi pentru că merge prea des la poker cu băieții, îți exersezi diplomația – o calitate de tipul celor despre care am vorbit mai sus.

Folosirea acestor calități nu este benefică doar în relațiile cu ceilalți oameni, spune Scott. Ele au mare legătură cu înțelegerea și cunoașterea propriei persoane și cu ce anume îți motivează comportamentul atunci când interacționezi.

Apogeul calităților „soft“ este ceea ce se întâmplă atunci când combini empatia și conștientizarea sinelui: cele două ingrediente care stau la baza inteligenței emoționale, cea care are un rol definitoriu în traiectoria noastră, tocmai pentru că emoțiile sunt indiciile de care avem nevoie pentru a reuși.

BASMA CURATĂ

Inteligența emoțională te ajută să ieși nevătămată din multe situații dificile. În vremurile de azi, când suntem în fiecare zi bombardați de vești despre un nou atentat terorist sau cine știe ce alte tragedii, să ai rezervele emoționale necesare pentru a înfrunta provocările zilnice e un mare plus.

Viața e imprevizibilă: uneori explodează o țeavă la baie chiar înainte să pleci la birou, ți se strică mașina în pustietate sau șeful îți strică planurile de ieșit cu prietenii punându-ți în brate un proiect ce trebuie dat gata urgent. Poți alege să urli cât te țin plămânii și să lași furia să-ți strice toată ziua sau poți accepta faptul că ești furioasă, că în această zi lucrurile nu au ieșit așa cum te așteptai, dar că poți oricând să te reabilitezi construind un plan B.

„Inteligența emoțională ne ajută să ne asigurăm că emoțiile nu ne disturbă abilitatea de a funcționa la capacitate maximă într-o situație complexă“, spune Scott.

O altă calitate „soft“ este empatia, iar aceasta îți poate netezi calea către oamenii care au un background cultural complet diferit de al tău. Atunci când profesia sau cercul social te aduc în contact cu persoane ale căror norme îți par ciudate, inteligența emoțională te ajută să rămâi deschisă unor noi moduri de comunicare și îți activează flexibilitatea atunci când vine vorba despre nevoile altora.

REVENIRE LA FORMA INIȚIALĂ

Inteligența emoțională, spune Scott, contribuie și la capacitatea ta de refacere și „revenire la forma inițială“ atunci când te confrunți cu o provocare. În aceste situații, trebuie să fii capabilă să negociezi, să te adaptezi sau să faci față stresului eficient. Potrivit American Psychological Association (APA), această refacere înseamnă „a fi capabilă să-ți faci planuri realiste și să faci pașii necesari pentru a le duce la îndeplinire; înseamnă să ai o perspectivă pozitivă asupra propriei persoane și să ai încredere în forța și capacitățile tale; să fii un bun comunicator și să găsești soluții eficiente; să fii capabilă să-ți controlezi impulsurile și emoțiile puternice“.

Aceste calități te ajută să găsești drumul de ieșire dintr-o situație stresantă, identificând acele resurse de care ai nevoie pentru asta și folosindu-le eficient. Resursele pot fi interne – talentul tău de a „mânui“ cuvintele pentru a construi o teorie credibilă – sau externe, cum ar fi capacitatea de a cere și primi ajutor din partea altora (o prietenă înțelegătoare sau cineva din familie). „Supraviețuitorii nu ezită să ceară sprijinul celorlalți sau să caute metode alternative pentru a ieși din criză“, notează Scott.

PERSPECTIVĂ POZITIVĂ

Vestea bună pentru Mileniali este că lumea s-a schimbat în favoarea lor: dacă pe vremuri tot ce conta erau școala prestigioasă la care ai mers, diplomele pe care le-ai obținut sau concursurile pe care le-ai câștigat, azi oamenii (atât angajatorii, cât și potențialii parteneri și prieteni) sunt mai interesați ca niciodată de atitudine. Cine ești cu adevărat e mai important decât ce ai realizat până acum. Asta e minunat – înseamnă că doar fiind tu însăți poți avea parte de succes.

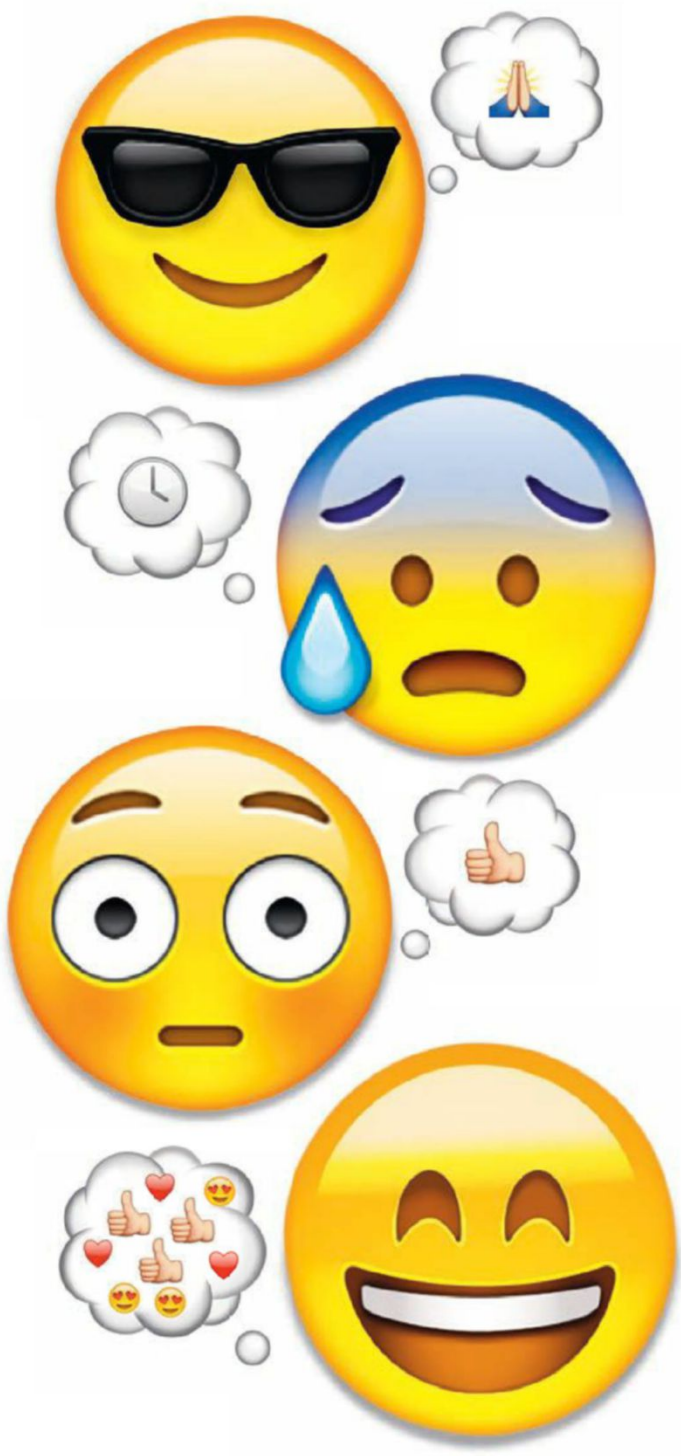
Pe de altă parte, această realitate poate fi terifiantă: până la urmă, nu toți suntem pozitivi și pricepuți la cuvinte frumoase. Dar trăsăturile pozitive pot fi cultivate: trebuie doar să fii motivată să găsești noi modalități de a interacționa cu ceilalți. „Ai nevoie de flexibilitate în abordare“, spune Scott.

Și dezvoltarea capacității de refacere și revenire este posibilă. American Psychology Association evidențiază faptul că schimbarea este inevitabilă în viața ta. La 20 și ceva de ani te confrunți cu încercările de a-ți găsi propria vocație, propriul drum. Odată ce accepți asta, schimbarea nu mai e atât de traumatizantă. Devine pur și simplu o altă parte a vieții cu care trebuie să negociezi constant și care e posibil să-ți ceară să-ți adaptezi țelurile și idealurile la noi situații.

Calitățile „soft“ nu te transformă în femeia aceea care își pictează un zâmbet larg pe față chiar și în situațiile în care ceilalți se dau cu capul de pereți – ideea nu este să devii de gheață. Însă cu ajutorul lor poți crea un mediu benefic pentru tine, în care chiar și cele mai proaste vești vor fi ineficiente în a te pune la pământ.

GOANA DUPĂ LIKE-URI

Câte Like-uri ai primit azi? Câte ai vrea să primești?
Sarah Z. Wexler explorează dependența noastră de validare socială.



DACĂ FACI UN CALCUL OBIECTIV, câte ore crezi că ai petrecut așteptând ca oamenii să-ți aprecieze postările de pe Instagram, Facebook sau Snapchat? Pentru Essena O'Neill, un model de pe Instagram în vârstă de 18 ani, care a strâns o jumătate de milion de followeri, au fost prea multe. Toamna trecută a devenit faimoasă în media după ce a decis să șteargă sute de poze, renunțând la această platformă socială, și împărtășindu-și obsesia pentru social media, validare socială și statut social. Și-a exprimat dorința de a intra pe o rețea socială unde vizualizările și aprecierile nu sunt vizibile. „Nu voi mai permite niciodată ca o cifră să mă definească. Acest lucru m-a sufocat", a declarat ea. Mulți alții se regăsesc în declarațiile ei. În martie, revista *Times* a menționat-o în top 30 al influencerilor de pe internet, împreună cu controversații Kim și Kanye West. De atunci, Essena s-a întors pe internet, dar acum postările ei sunt sincere. „Nu e nimic zen în a încerca să pari zen. Iar eu am fost plătită pentru asta", spune ea.

N-aș spune că verificarea numărului de like-uri m-a sufocat, dar cu siguranță m-a afectat mental și emoțional. Acum câteva luni am petrecut o zi idilică pe plajă cu cățelul meu și, bineînțeles, am postat pe Instagram o poză în care alergam spre apus, așteptându-mă să primesc sute de like-uri și semne de exclamație în comentarii. În loc de asta, am primit 4 like-uri rătăcite, dintre care unul era de la persoana care îmi plimbă câinele. Am trecut prin mai multe stadii ale dezamăgirii. Negarea: „E din cauză că am postat la o oră nepotrivită, când oamenii nu stau pe internet!" Furia: „Ce prieteni ticăloși. Eu întotdeauna le apreciez fotografiile". Depresia: „Poate că aceste poze, poate că întreaga zi, nu au fost atât de minunate precum le-am perceput eu". Din fericire, a urmat acceptarea: „În fine. Ziua asta a fost grozavă – cu like-uri sau fără". Problema e că multe femei se concentrează pe sentimentele negative ale acestui fenomen, ceea ce înseamnă că acceptarea nu mai vine.

„Unii oameni se întreabă: «Dacă am avut o experiență sau un gând pe care ceilalți nu l-au apreciat, mai are valoare?»", spune Pamela Rutledge, director al Media Psychology Research Center. „Mai mult ca niciodată, femeile se bazează pe like-urile și vizualizările din social media pentru a da sens vieții lor, pentru a se simți valoroase și a-și crește stima de sine."

Potrivit unui sondaj realizat de GlobalWebIndex pe un eșantion de 50.000 de utilizatori din toată lumea, o persoană petrecea, în medie, anul trecut, 109 minute pe zi în social media (Facebook, Twitter, Instagram și

Traducere și adaptare: Teodora Tircă

alte aplicații). Iar potrivit Snapchat, cei peste 100 de milioane de utilizatori petrec, în medie, 25-30 de minute pe aplicație. Mare parte dintre aceste minute ni le petrecem ca să vedem ce fac prietenii noștri și câte like-uri/vizualizări primim la postările noastre. O întrebare bună pe care ar trebui să ți-o pui de fiecare dată când postezi ceva ar fi asta: „Dacă nu ar exista numărul de aprecieri sau vizualizări, aș mai folosi-o?“

Like-urile au devenit un fel de droguri gratuite și legale. „Experimentezi un boost emoțional de fiecare dată când postările tale smulg reacții de la ceilalți membri ai mediului online, așa că vei continua să tânjești după această stare – nu vei fi niciodată satisfăcută, pentru că îți vei dori cât mai multe like-uri“, spune Susan Krauss Whitbourne, profesor de Psihologie în cadrul Universității Massachusetts și autoare a *The Search for Fulfillment.*

„Fiecare like pe care îl primesc îmi gâdilă orgoliul. E ca și când cineva mi-ar spune că sunt drăguță sau funny. Recent, am postat online o fotografie cu mine și soțul în vacanță și am primit 105 like-uri. Eram atât de entuziasmată. Îmi verificam pagina la fiecare câteva minute – probabil am făcut asta de vreo 60 de ori, ca să prind fiecare notificare“, mărturisește Sorina, 27.

Pentru că mulți dintre noi își construiesc un brand personal în social media, miza e și mai mare. „Presiunea de a primi multe aprecieri e mare, pentru că sunt «urmărită» de mulți oameni din domeniul meu de activitate. Dacă primesc doar câteva like-uri am impresia că mă fac de râs în fața celorlalți creativi. Orice cifră sub 20 mi se pare jenantă și mă gândesc serios să șterg postarea înainte să vadă și altcineva cât de penibilă sunt“, spune Tania, 31, fotograf.

PERSOANE CARE DAU LIKE DE MAI MULTE ORI PE ZI

52%
născuți în anii ’90

45%
născuți în anii ’80

24%
mai în vârstă

Nevoia aceea de a verifica constant numărul de like-uri este neurochimică. „Atunci când primești un like și simți că te conectezi cu ceilalți din punct de vedere social, creierul eliberează oxitocina, care atrage după sine serotonina, cauzând o reacție în lanț a circuitului de recompense“, spune Rutledge. „Centrul de recompense ne face să vrem să o luăm de la capăt.“ E posibil să tânjim după like-uri și pentru că primim mai puțin feedback în viața reală. „Deoarece petrecem mai mult timp online, unde nu primim comentarii pozitive cu privire la comportamentul nostru nonverbal, încercăm să smulgem like-uri pentru a compensa această lipsă“, spune Larry Rosen, profesor de Psihologie și autor al *iDisorder.*

Milenialii sunt construiți pentru a dezvolta dependența de like-uri – „am fost crescuți cu citate pozitive și cu feedback constant. Suntem obișnuiți ca totul să fie măsurat și recompensat, iar like-urile reprezintă o unitate de măsură rapidă și concretă“, spune Jane Buckingham, fondatoare și CEO a companiei Trendera. „Milenialii nu vor doar să exceleze. Vor dovada concretă a faptului că sunt extraordinari“, adaugă ea. În plus, oferim mai multe like-uri decât orice altă generație de pe Facebook (52% dintre persoane născute în anii ’90 apasă butonul Like de mai multe ori pe zi, 45% dintre cei născuți în anii ’80 procedează la fel, în timp ce generațiile mai vechi o fac în procent de 24%). E posibil să așteptăm aprecieri reciproce și să dezvoltăm resentimente față de cei care nu ne întorc like-ul.

Deși ai impresia că primind sute de like-uri vei fi mai fericită, experții cred că acest lucru nu-ți va fi de niciun folos. „Oamenii care suferă de o stimă de sine scăzută vor continua să caute acel sentiment de validare online, acordând mai multă atenție postărilor cu puține like-uri deoarece, în ciuda nevoii lor pentru feedback pozitiv, au obiceiul de a-și confirma imaginea de sine negativă“, spune Rutledge. O vizualizare sau un Like nu înseamnă sprijin real, și în adâncul sufletului suntem conștienți de acest lucru. Cercetările lui Rosen au dezvăluit faptul că empatia exprimată în viața reală este de șase ori mai importantă decât cea din mediul virtual. Fericirea de a primi un Like are picioare scurte.

Deci cum îți dai seama dacă acorzi prea multă atenție cifrelor inutile? Începe să-ți pui întrebări dacă „numărul minim acceptabil de like-uri crește pe zi ce trece, pentru a-ți putea oferi același nivel de satisfacție, sau dacă devii anxioasă verificându-ți pagina de mai multe ori, până ce te asiguri că ai primit un număr mulțumitor de like-uri“, spune Whitbourne. „Acestea sunt semnalele unei dependențe.“

Deși n-aș spune că depind de verificarea numărului de like-uri primite, trebuie să recunosc că uneori mi-am întrerupt partenerul pentru a vedea câte aprecieri am strâns pe Instagram. Ca să fac ceva în acest sens, mi-am instalat Facebook Demetricator, o extensie web gratuită, creată de artistul Ben Grosser, care elimină numărul like-urilor. Acum, când postez ceva nu mai scrie „32 de oameni au apreciat asta“, ci „oamenii au apreciat asta“.

Cât despre Instagram, încerc să respect sfatul lui Rosen: după ce postezi, încearcă să nu deschizi aplicația timp de 15 minute, apoi verifică notificările, dar nu petrece mai mult de un minut conectată. Apoi deconectează-te din nou pentru 15 minute. Încearcă să mărești de fiecare dată intervalul de timp petrecut offline după o postare. Eu mi-am dezactivat notificările pentru două zile și am postat doar înainte să încep o activitate importantă, ca să mă asigur că nu voi avea timp să număr like-urile. Sincer, a fost mai incitant să găsesc o grămadă de like-uri acumulate în timp decât să aștept să primesc câte unul. Acum mă simt eliberată. Până la urmă, cele mai satisfăcătoare conexiuni sunt acelea pe care le stabilești cu oamenii care chiar te plac, nu doar îți dau like.

Of, ce enervant!

Din nefericire, lumea e plină de oameni enervanți, care te calcă pe bătături. Există însă câteva feluri prin care îți poți antrena creierul să nu se mai lase afectat de genul acesta de comportament.

DACĂ VREI SĂ FII MARTORA CELUI MAI SĂLBATIC ȘI ANTISOCIAL ASPECT al speciei umane, nu ataca sau amenința pe cineva. Enervează-l. Să-ți explic. Dacă lumea ar fi brusc invadată de extratereștri, primul tău instinct nu cred că ar fi să-i dai cumva una peste ceafă. Dar dacă ești în autobuz lângă unul care se scobește neîncetat printre dinți îți crește imediat pulsul. Vezi? De aia procentul de crime violente tinde să scadă imediat după un dezastru natural oribil, dar crește atunci când, de exemplu, vremea devine insuportabil de enervantă (e caniculă sau plouă neîncetat). Catastrofele scot ce e mai bun din noi. Simplele neplăceri, ce e mai rău. Se prea poate ca lucrul cu cele mai mari șanse de a distruge lumea să nu fie nici terorismul, nici încălzirea globală, ci telemarketingul.

Dacă ai avut vreodată un vecin gălăgios, un șef țâfnos sau un coleg de cameră plângăcios, știi că dintre toți posibilii factori de iritare din lume, oamenii sunt cei mai răi. Acceptarea cu seninătate chiar și a celor mai stridente comportamente sociale ar trebui să fie în topul listei de priorități a tuturor. În acest scop, articolul

FOTO: GETTY IMAGES.
Text: Roxana Dobrilă

de față încearcă să-ți ofere câteva metode cu ajutorul cărora poți trece peste nervi și iritare fără a recurge la crimă cu premeditare. Familiarizându-te acum cu aceste strategii, poți evita atât momente neplăcute, cât și o eventuală anarhie socială apocaliptică.

Primul lucru pe care trebuie să-l știi e că nu toți oamenii enervanți sunt la fel, și e indicat să folosești abordări diferite. Eu i-am împărțit în trei categorii: Iritanții Inadvertenți, Iritanții Insensibili și Iritanții Impardonabili. Pasiunea mea extremă – și pentru unii extrem de enervantă – pentru aliterație (dovada vie în tipologia de mai sus), mă obligă să mă includ în prima categorie, Iritanții Inadvertenți.

Cei care fac parte din categoria asta știu că-i deranjează pe cei din jur și se simt oribil din cauza asta, dar nu se pot abține. De exemplu, unii oamenii se nasc cu anomalii fizice care-i fac să sforăie, sughită sau gâlgâie atunci când beau apă. Alții poate râd în feluri ciudate, dacă nu chiar alarmante, sau au o voce cu timbrul și volumul unui cor de cimpoi. Nu e vina lor – dar asta nu-i face mai puțin enervanți. Deci cum facem să învățăm să-i tolerăm pașnic pe acești Iritatori Inadvertenți – care probabil sunt oameni pe care îi iubim, în ciuda faptului că atunci când își suflă nasul sunt mai zgomotoși decât o trupă de gorile nemâncate? Din nefericire, cea mai evidentă metodă – să părăsești imediat camera – nu e utilă pe termen lung. De câte ori te poți preface că ai primit un telefon în care erai anunțată că bunica ta e prinsă în roțile unui tractor?
Soluția mea e să respir adânc și să-mi imaginez iritarea trecând pur și simplu prin mine. Experții în meditație folosesc această metodă pentru a se calma atât de profund, încât nici alarma unei mașini – sau o piesă de Justin Bieber – nu-i mai deranjează. Am încercat și eu metoda ieri, când fiica mea, Mara, și-a început ritualul zilnic de urlat la propriile jucării atât de tare și de continuu, încât cred că am auzit un porumbel dându-se cu capul de acoperiș. După 20 de minute în care îmi imaginam corul de urlete trecând prin oceanul de liniște din mine, iritația aproape mi-a dispărut.
O altă metodă care funcționează e să vezi lucrurile dintr-o altă perspectivă. Rhonda Cornum, care în 1991, pe când era maior în Brigada Generală a Statelor Unite, a fost capturată de forțele irakiene și i s-au rupt ambele mâini, a primit un glonte în umăr, i s-a zdrobit genunchiul și a fost abuzată sexual, i-a povestit unui reporter că în timpul atacului și-a pus patru întrebări: „Risc să mor din cauza experienței ăsteia? Sau să rămân cu dizabilități permanente? Sau desfigurată pentru toată viața? O să doară ca naiba?" Dacă nu intră într-una din astea patru categorii, atunci nu contează. Data viitoare când crezi că nu mai suporți felul cum își suflă nasul partenerul tău, amintește-ți de Cornum și de întrebările ei simple. De fiecare dată când mă gândesc la experiența ei mă simt recunoscătoare și un pic penibil pentru că fac atâta caz din lucruri mărunte. S-ar putea să funcționeze și în cazul tău.

Sigur, dacă Iritantul cu care te confrunți e Insensibil, situația presupune o strategie un pic mai bine pusă la punct. Iritanții Insensibili sunt cei care nu se prind că-s al naibii de enervanți. Nici cea mai politicoasă aluzie nu-i va opri din a-ți invada spațiul personal, a-ți povesti cu lux de amănunte colonoscopia de săptămâna trecută, sau a rosti „cu plăcere!" cu un zâmbet tâmp pe față, la două secunde după ce au făcut ceva drăguț pentru cineva. Vor continua chiar și atunci când toți cei din jur au renunțat la a-și mai drege glasul politicos și a încerca să schimbe subiectul și au început să părăsească tiptil locul cu pricina.
Una dintre metodele prin care poți reuși să nu te mai lași afectată de Iritantul Insensibil este să înveți să devii foarte, foarte absentă. Nu fi acolo; fii în altă parte. Visează cu ochii deschiși la vancata pe care ți-o vei lua la anul. Amintește-ți, până în cel mai mic detaliu, ziua minunată când șeful ăla oribil pe care l-ai avut după ce ai ieșit de pe băncile facultății a fost arestat pentru evaziune fiscală. Amintește-ți orice situație care te umple de încredere și liniște și savureaz-o în minte ca pe un film în slow motion.
Dacă-ți faci griji că persoana în cauză o să-și dea seama că mental ai părăsit de mult clădirea, mai am o soluție. Japonezii au o vorbă, aizuchi, care nu poate fi tradusă în limba română. Se referă la acele cuvinte cvasi-inteligibile pe care le rostești pentru a da impresia că asculți cu atenție, deși în mintea ta calculezi câte calorii are un dublu cheeseburger. În timp ce Iritantul Insensibil vorbește – și vorbește, și vorbește, și vorbește – tu, maestră în aizuchi, trebuie să te apleci doar un pic în față, să-l privești în ochi și să scoți sunete fără cap și coadă („Hm…" „Ua?" „Vai!"), dar având grijă să le rostești cu convingere. Exersează în fața oglinzii și în curând se va transforma în automatism, la fel de simplu și organic ca mersul pe bicicletă. Astfel, data viitoare când ești prinsă în aceeași cameră cu un Iritant Insensibil, tot ce trebuie să faci este să apeși butonul pe care scrie aizuchi, să-ți lași corpul să-și îndeplinească rutina exersată și să fugi, chiar dacă doar mental, de la scena respectivă. De vreme ce Iritanții Insensibili nu se pricep la a prinde aluzii, nu vor observa golul din privirea ta, sau faptul că nu ai mai scos un cuvânt plurisilabic pe gură de mai bine de o oră.

Iritanții Impardonabili sunt însă altă mâncare de pește. Ai nevoie de mult curaj și tărie de caracter pentru că e vorba despre persoane care știu foarte bine că-i enervează pe cei din jur, dar continuă să o facă. Exemplele îi includ pe cei care te jignesc intenționat doar ca să obțină atenție sau te ridiculizează în mod public, doar pentru a se pune pe ei într-o lumină mai bună. Cea mai bună metodă prin care poți rezolva problema e să îi încui într-o cameră cu o cobră. Glumesc! Nu e o idee bună, deși pare. Dar e adevărat că cea mai bună unealtă împotriva Iritanților Impardonabili vine din dresajul animalelor. E vorba despre ceea ce se numește Comportament Deloc Coercitiv. Teoria spune că orice reacție e mai interesantă decât nicio reacție și dacă vrei ca animalul tău de companie să scape de un comportament nedorit, tot ce trebuie să faci este să… nu faci nimic. Răsplătește-i acțiunile pozitive, îți va spune orice dresor de animale, dar atunci când face ceva nepotrivit, nu reacționa în niciun fel, prefă-te că nu ai observat.
Pentru că Iritanții Impardonabili adoră să te vadă simțindu-te nelalocul tău, asta e o metodă minunată să-i dresezi. Atunci când cineva începe să spună glume rasiste sau să te întrebe dacă nu cumva te-ai mai îngrășat, uită-te în direcția sa cu o privire goală. Nu spune nimic, nu face nimic, șterge orice expresie de pe fața ta. Apoi, după ce încetează cu comportamentul ăsta și face sau spune ceva drăguț, arată-i că apreciezi.
Cam asta ar fi. Înarmată cu seninătate, perspective proaspete, aizuchi și lecții de dresaj poți să trăiești în societate pregătită să-i tolerezi cu aplomb supraomenesc chiar și pe cei mai enervanți membri ai acesteia.

LEFTER POPESCU, VARIANTA FEMININĂ (ȘI CUM SCAPI DE BLESTEM)

Numeroase studii îi portretizează pe mileniali ca fiind cei mai înțelepți la capitolul „obiceiuri de cheltuit" – și totuși, încă facem excese fără să ne dăm seama, astfel că rămânem lefteri cu mult înainte de a încasa următorul salariu...

FOTO: GETTY IMAGES. DE LAURA TWIGGS. Traducere și adaptare: Teodora Tincă

CU TOȚII CHELTUIM BANI PE LUCRURI DE CARE NU AVEM NEVOIE. ȘTIM CĂ NU E BINE, dar o facem oricum. Suntem suficient de deștepți încât să ne dăm seama că ne păcălim singuri atunci când decidem să investim într-o piesă de lux, pe care știm că nu ne-o permitem – tocmai de aceea aceste obiceiuri pot fi categoric schimbate.

Dar cum rămâne cu lucrurile pe care cheltuim bani fără să ne dăm seama?

Anul trecut a fost efectuat un sondaj care s-a focusat pe obiceiurile de cheltuit ale milenialilor. A reieșit că 78% dintre milenialii intervievați erau angajați, 96% aveau un cont bancar și 62% aveau un cont de economii unde depuneau bani pentru a face o achiziție mare (casă, mașină). Așadar, atunci când vine vorba despre finanțe, studiul arată că tinerii știu ce fac. Expertul în comportamentul milenialilor, Joan Kuhl, descrie obiceiurile de cheltuit ale generației tinere ca „emoționale, dar totuși funcționale" – milenialii știu care sunt lucrurile în care merită să investești.

PROBLEMA CUMPĂRĂTURILOR ONLINE

Și totuși, irosim mulți bani, nu-i așa? Nu vrem asta – e, poate, un efect advers nefericit al valorilor pe care economia de azi ni le-a insuflat. Pentru mulți dintre noi, a trăi o viață satisfăcătoare cântărește la fel de mult ca stabilitatea financiară. Milenialii investesc în experiențe, de aceea ne place să cheltuim bani călătorind. Dacă zbori des cu avionul, știi deja că biletul va fi mult mai

scump în plin sezon de vacanță – dar știai că simplul fapt de a căuta mai multe agenții pentru a găsi cel mai mic preț crește, de fapt, costul biletului? Lauren Juliff, autor și blogger specializat pe călătorii, dezvăluie că foarte multe website-uri ale agențiilor aeriene folosesc acele cookies pentru a-ți urmări căutările, iar în cazul în care continui să urmărești aceleași zboruri, vor mări prețul biletelor. Când prețurile cresc, ești tentată să crezi că biletele se vând ca pâinea caldă, și te grăbești să cumperi. După cum vezi, viclenia e la ea acasă – pe banii tăi. „Când cauți bilete online, șterge-ți întotdeauna cookie-urile browserului pe care îl folosești înainte să faci o achiziție", sfătuiește Juliff.

O altă modalitate prin care internetul ne golește buzunarele este shoppingul online. Sondajul a mai dezvăluit că ne place să facem cumpărături pe multe platforme – nu ne limităm la magazine. De fapt, milenialii cheltuiesc cel mai mult pe cumpărăturile online. Pentru a limita aceste impulsuri, specialiștii spun să te folosești de câteva trucuri. Unele magazine îți oferă un voucher de reducere dacă lași un item mai mult timp în coșul de cumpărături. Dacă retailerul crede că ești pe punctul de a cumpăra ceva, dar nu ești 100% convinsă, îți va oferi o reducere ca să te împingă să cumperi produsul.

Milenialii sunt de asemenea faimoși pentru datoriile la cardurile de credit: campania Visa „Connecting with Millenials" raportează că 3 din 5 milenniali aleg cardul ca metodă de plată. Dacă ai un card de credit nu înseamnă că ar trebui să-l folosești pentru orice. Șmecheria e să prioritizezi cheltuielile și să știi cât și pe ce ai cheltuit, așa că solicită lunar extrasele de cont. Să vezi negru pe alb pe ce ai dat banii și, mai ales, câți bani ai cheltuit, te va impresiona și motiva să fii mai responsabilă.

VIAȚA SOCIALĂ COSTĂ

Dacă viața s-ar învârti doar în jurul carierei, nu am fi prea fericiți. Milenialii au aflat deja că datingul e scump. Un sondaj realizat de Match.com a arătat că dacă ieși des la întâlniri ai putea cheltui o sumă considerabilă din salariu. Deși se presupune că bărbații plătesc la prima întâlnire, nu e întotdeauna valabil și poate nici nu e corect. Dacă ieși cu cineva care câștigă mai mult decât tine, chiar și să împărțiți cheltuielile ar putea fi mai mult decât îți permiți – și nimeni nu vrea să fie persoana aia care spune mereu „Nu" distracției. Dar gândește-te la câți bani ai cheltuit ieșind cu iubitul în ultimele 30 de zile – ai putea fi șocată. Dacă te străduiești, poți găsi alternative mai puțin costisitoare. Mergi la picnic în zilele însorite, vânează intrări libere la concerte sau muzee, mergi mai des în parc, faceți o excursie în afara orașului ca să priviți stelele... Serile în oraș cu prietenele sunt la fel de costisitoare și nu ai renunța la ele doar ca să salvezi niște bănuți. Banii se vor duce pe alcool și pe mâncare, așa că încearcă măcar să fii responsabilă în privința transportului – Über-ul e comod, dar nu-ți dai seama cât cheltuiești având în vedere că banii ți se retrag direct de pe card.

Stabilește-ți o limită lunară în privința banilor cheltuiți pe taxiuri ca să te asiguri că nu exagerezi. E mai bine să rogi o prietenă să te ducă acasă sau stabiliți ca una dintre voi să nu consume alcool atunci când ieșiți în oraș pentru a-i duce acasă pe cei-lalți. Faceți cu rândul. Oricum, va fi mai avantajos să pună toată lumea câțiva banuți pentru benzină decât să chemați câte un taxi fiecare.

CONTROLEAZĂ IMPULSUL

Atunci când știi sigur că ai nevoie de ceva, ești tentată să cheltui mult pentru a obține acel lucru. Telefoanele noastre au devenit un fel de al treilea braț – sunt esențiale pentru a trece cu bine ziua. De aceea, ele sunt o achiziție importantă pentru mileniali – din sondaj a reieșit că 93% dintre respondenți dețin un smartphone, iar 8 din 10 îl folosesc ca sursă primară de accesare a internetului. De aceea, e ușor să te lași pradă „ofertelor extraordinare" de abonament. Citind oferta, pare că economisești o grămadă de bani, dar dacă nu folosești avantajele la maximum, vei ieși în pierdere. Internetul mobil e scump, iar telefonul e și mai scump. Achiziționează unul care să-și facă treaba bine și atât – la urma urmei, dacă nu ești gamer n-ai nevoie de cine știe ce funcții speciale. Și încearcă, de câte ori este posibil, să te bazezi pe wi-fi ca să economisești internet.

Când începi să gândești critic problema, îți dai seama că a economisi câțiva lei pe ici, pe colo, nu e absolut imposibil și nici nu-ți va afecta semnificativ calitatea vieții. Sigur, ești deja înțeleaptă, dar e întotdeauna loc de mai bine. E momentul perfect pentru a fi tânără și impulsivă – dar nu și veșnic lefteră.

Alo? Sunt eu, Pikachu.

Cum nu știi cine e Pikachu? Cumva n-ai acces la telefon mobil și internet sau ai fost plecată pe Marte în ultimele luni? Pentru că doar așa ai putea să susții, cu mâna pe inimă, că n-ai auzit vreodată de fenomenul cel mai urmărit, cel mai controversat, cel mai adulat, cel mai copiat și valorificat de la inventarea Facebookului încoace. De Pokémon Go.

FOTO: GETTY IMAGES
Text: Alina Alimon

ȘI TOTUȘI. SĂ PRESUPUNEM CĂ PIKACHU SUNĂ CEL PUȚIN EXOTIC. Dar dacă ai ieșit în vreo dimineață în parcul Cișmigiu și ai văzut zeci de adolescenți alergând dintr-o parte în alta a parcului cu ochii în telefon, dacă ai remarcat corporatiști cu cravată care se opresc brusc în mijlocul aleii butonând, încruntați, ceva pe telefonul mobil și bucurându-se în următoarele minute ca niște țânci, dacă ai văzut oameni în toată firea care se învârt în jurul unor statui uitate și acoperite cu iederă din oraș, căutând cu frenezie ceva ce (aparent) doar ei pot să vadă pe ecranul device-ului mobil… ei bine, ai dat de vânătorii de Pokémoni. Un joc care, uimitor, a fost descărcat într-o lună de 100 de milioane de oameni de pe planetă (tinzând să depășească în popularitate Snapchat, Tinder sau Twitter).

PENTRU NEINIȚIAȚI...

Pokémon Go este un joc gratuit creat de Pokémon Company împreună cu Niantic, companie desprinsă din Google anul trecut. Titlul este bazat pe franciza creată de Satoshi Tajiri în anul 1996, iar denumirea „Pokémon" derivă din abrevierea cuvintelor „pocket monsters" (monștri de buzunar). Cum îi prinzi? Odată ce un monstru a apărut pe hartă, lângă tine, mulțumită modulului de realitate augmentată, vei putea vedea creatura prin lentila camerei, suprapusă pe mediul înconjurător. Pentru a întâlni cât mai mulți monștri (și cât mai valoroși), este necesar să îți schimbi mereu locația. Utilizând GPS-ul telefonului, aplicația determină localizarea ta pe hartă, generând Pokémoni în cadrul PokeStops sau PokeGyms. Jocul permite achiziționarea de potțiuni speciale care fac ca Pokémonii să se adune în jurul PokeStop-ului cel mai apropiat de utilizatorul potțiunii. Astfel, tot ce are de făcut personalul unui magazin aflat în apropierea unui PokeStop este să descarce aplicația și să achiziționeze o astfel de potțiune, atrăgând apoi utilizatori în căutarea monștrilor virtuali. Pe de altă parte, cele mai multe PokeGymuri sunt în parcuri, acolo unde se desfășoară și „vânătorile de Pokémoni". În universul Pokémon sunt 718 astfel de creaturi, însă doar 151 disponibile în joc deocamdată. Pokémon Go a fost dezvoltat de Niantic și a fost inspirat prima dată de gluma pe care a făcut-o compania de 1 aprilie 2014, când a ascuns monștrii Pokémon în hărțile de la Google Maps. Există, la această dată, un american care se laudă că a colectat toți monștrii (mai puțin opt, despre care se spune că sunt foarte rari sau există doar în anumite locuri din lume).

POKÉMONI VIRTUALI, ACȚIUNI REALE

„Am întâlnit în parcul Herăstrău oameni în toată firea care îmi spuneau că n-au ieșit de câteva luni la plimbare în parc, dar uite că, acum, după ce și-au instalat aplicația, au ieșit la vânătoare de Pokémoni. Și se întâlnesc în fiecare seară în parc cu alți amici", îmi spune un prieten, aflat și el la una dintre sesiunile de vânătoare de animăluțe virtuale. „Și știi, îmi dau seama că, de când mi-am instalat jocul pe telefon, și eu merg mult mai mult pe jos. Azi am făcut deja 12 kilometri." Să fie această consecință unul dintre plusurile jocului? „Pokémon Go e un fenomen care, în mod firesc, nu trebuie ignorat. Personal nu m-aș grăbi să-l declar nici cel mai mare dușman al socializării, dar nici cel mai tare joc. Se spune că Pokémon Go e o modalitate artificială de socializare. Eu cred că orice prilej cu care ieșim, vorbim despre lucruri care ne leagă cu alți oameni cu preocupări similare (fie ele și unele futile, de genul «ies să prind un horsea în Cișmigiu») e un câștig pentru calitatea noastră de ființe sociale. Internetul e în totalitate un mediu artificial de socializare, însă dezvoltarea sa duce, din ce în ce mai mult, către un mediu aproape natural. Sigur, niciun ieșit la prins Pokémoni nu va înlocui o discuție la o bere despre viață, dar e, cu siguranță, mai real decât un «like» dat unui status de Facebook, de pildă", spune Gabriela Bartic, Strategy & Creative Director la ThinkDigital. „Fie că este vorba de Pokémon Go, de check-in pe Facebook, de fotografiile de pe Instagram, de discuțiile pe Snapchat sau cele mai năstrușnice aplicații pe telefonul mobil, tehnologia ne pune mereu în fața unor provocări care creează dependență", explică sociologul Gabriela Militaru. „Am ajuns în punctul în care nu mai există cale de întoarcere. Nimeni nu își mai imaginează viața fără telefon mobil și fără tot felul de update-uri. Cu siguranță, Pokémon Go este addictive, dar nu este nici primul și nici ultimul joc care face asta. Partea bună este că, spre deosebire de alte jocuri sau aplicații care ne țintuiesc ore întregi pe canapea, Pokémon Go ne determină să fim activi. Doar că, și aici intervine partea mai puțin bună a acestui joc, devenim atât de obsesivi, încât, în goana după pokemoni, ne punem în pericol siguranța fizică", atenționează ea. Pentru că, nu-i așa, există mereu și reversul medaliei. Cum ar fi că o mulțime de adolescenți cu nasul adâncit în telefon au ignorat semnele de circulație și au ajuns la spital, cum ar fi că unii șoferi au provocat accidente auto pentru că au jucat la volan (da!) sau că adunările masive de oameni în parcuri și piețe publice au stârnit nemulțumirea guvernului de la Kremlin sau a autorităților din Hong Kong. Ba chiar au dus la interzicerea jocului în Iran, avertismentul ca jucătorii să se țină departe de instituțiile publice în Indonezia sau anunțarea unei fatwa (interdicție) pentru realitatea augmentată, a unui lider saudit. Sau că unii oameni și-au văzut peluza pur și simplu invadată de oameni străini în căutarea unor monstruleți, așa cum a pățit un bărbat din Massachusetts, a cărui casă, o fostă biserică renovată, a fost postată pe hartă ca PokeGym, că un francez a fost arestat într-o bază militară pentru că încerca să prindă acolo monștri… Sau că au apărut voci care susțin că jocul „e doar un instrument de control". „Creatorii jocului vor, de fapt, să știe tot despre tine. Ei, aici deja zâmbesc", spune Gabriela Bartic, Strategy & Creative Director la ThinkDigital. „Pentru niște persoane extrem de dispuse să-și exhibe viețile personale, cererile în căsătorie, nașterile, morțile, farfuriile de mâncare și despărțirile pe toate rețelele de socializare, grija aceasta că printr-un joc ne sunt supravegheate drumurile prin oraș mi se pare nostimă. Suntem în fața unei dileme: dăm check-in oriunde mergem, dar ni se pare suspect că o aplicație dependentă de geolocație știe pe unde mergem. Nu știu ce să zic. E clar, dacă nu vrem să știe nimeni nimic de noi, nu ne facem conturi pe social media și, firește, nu ne instalăm Pokémon Go."

PRO SAU CONTRA?

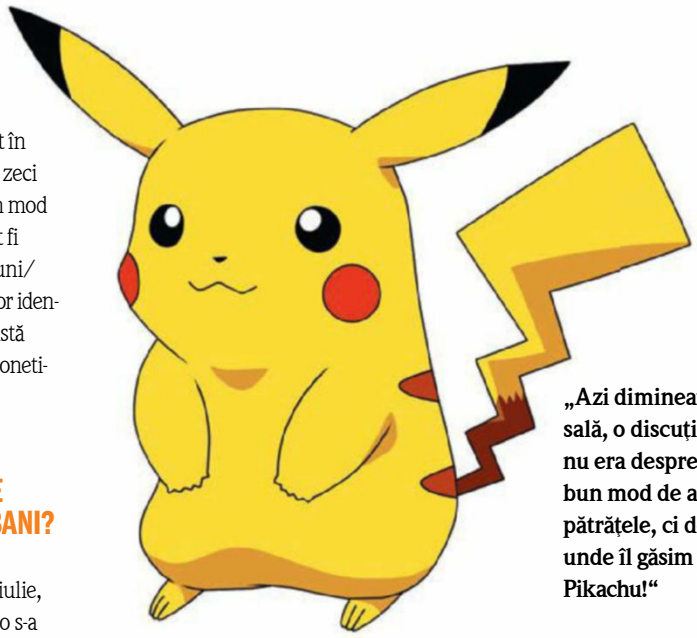
„Dacă mă întrebi pe mine, mie mi se pare interesantă aplicația, din punctul de vedere al educației adolescenților", spune mama unui băiat de 14 ani. „Degeaba am încercat eu să-i explic fiului meu până acum că există tot felul

de muzee interesante în oraș, că fiecare clădire pe lângă care trecem în centru are o poveste și o istorie. Nici gând să mă ia în seamă! Acum, PokeStop-urile sunt situate fix în jurul acelor monumente, puncte de interes turistic. Și uite-așa află că acea clădire pe lângă care trecea nepăsător în fiecare zi e de fapt Muzeul Theodor Aman. Însă mă îngrijorez când îl văd că petrece tot timpul liber cu ochii în telefon, pentru că jocul tinde să se transforme într-un alt tip de dependență." „Ca în cazul tuturor activităților care tind să pună stăpânire pe noi, adică să ne controleze, tot noi suntem cei care putem decide cine pe cine controlează. Dacă acest joc s-ar rezuma la numai câteva descinderi amuzante și colective în parc, nu ar fi nimic de obiectat. Când însă jocul se transformă într-o formă de obsesie care ne împinge să ne neglijăm activitățile cotidiene, atunci Pokémon Go (la fel ca orice alt joc) devine un pericol", atenționează sociologul.

Ce să spunem atunci când statisticile arată că utilizatorii jocului petrec, în medie, circa 43 de minute pe zi pentru a aduna animăluțe imaginare? De ce atât de mult timp (până și media timpului petrecut pe Facebook în fiecare zi este aproape la jumătate)? „Regulile jocului sunt unele simple. Aduni niște itemi (nu le mai zicem Pokémoni), cu cât ai mai mulți, crești mai mult în joc, există mai multe modalități să le aduni, posibilitatea de a face schimburi și de a crește capacitățile itemilor colectați. E o replicare în joc a unor reflexe pe care le avem oricum, în materie de posesiuni, de prieteni, de job, de orice", spune și Gabriela Bartic, Strategy & Creative Director la ThinkDigital. „Nu văd de ce am clasa heavy-userii drept alienați, nici de ce am interzice jocul, așa cum s-au mai ivit diverse voci. Pokémon Go e un fenomen global care, prin amploare, a reunit în doar câteva săptămâni niște zeci de milioane de utilizatori. În mod evident, acești utilizatori pot fi angrenați în tot felul de acțiuni/activări și creatorii jocului vor identifica modalități în care această imensă audiență poate fi «monetizată»", punctează ea.

APLICAȚIE GRATIS, DAR PÂNĂ LA URMĂ E VORBA TOT DESPRE BANI?

Cu siguranță cineva are de câștigat. La începutul lunii iulie, valoarea de piață a Nintendo s-a dublat, ajungând în prezent la o valoare de peste 30 miliarde de euro, depășind companii japoneze importante precum Sony, Canon, Panasonic sau Toshiba (a și scăzut la câteva săptămâni după ce compania a anunțat că interesul pentru joc nu va afecta acțiunile companiei). Însă și celelalte companii speră să tragă ceva foloase de pe urma fenomenului global. Pentru moment, aplicația nu permite businessurilor să achiziționeze posibilitatea de a deveni o destinație în cadrul jocului (fapt ce s-ar traduce prin noi clienți), însă, în ciuda acestui fapt, s-a găsit deja o soluție pentru a atrage utilizatorii spre a se aduna în preajma magazinelor. Jocul permite achiziționarea de potțiuni speciale care fac ca pokemonii să se adune în jurul PokeStop-ului cel mai apropiat de utilizatorul potțiunii. Astfel, tot ce are de făcut personalul unui magazin aflat în apropierea unui PokeStop este să descarce aplicația și să achiziționeze o astfel de potțiune, atrăgând apoi utilizatori în căutarea monștrilor virtuali. În Statele Unite, fanii Pokémon Go au fost reperați în preajma mall-urilor și ale magazinelor mari, dând naștere speculației conform căreia Nintendo, care deține o treime din Pokémon Company, ar putea permite, în viitorul apropiat, parteneriate de sponsorizare pentru diverse locații. „Pokémon mania este un experiment foarte bun, având un potențial comercial pentru cei care au viteză de reacție rapidă. Acest joc se mulează perfect pe anumite tipuri de businessuri, mai ales cele din domeniul serviciilor dedicate tinerilor", explică Raluca Zamfir, Managing Partner al RANEvents PR Agency. „În România sunt deja foarte mulți fani ai jocului și gândește-te la următorul scenariu: ieși în parc seara să vânezi Pokémoni și când obosești sau îți e sete și te gândești să te așezi la o terasă vei alege cu siguranță un local unde poți vâna mai departe Pokémoni. Extrapolând, aplicația poate fi foarte utilă și pentru promovarea altor tipuri de businessuri, căci în locurile unde ajungi să vânezi Pokémoni poți descoperi diverse tipuri de produse sau servicii. Mă refer la marile magazine sau la alte servicii, de genul FMCG sau asigurări, care au posibilitatea să atragă consumatori noi, să genereze trafic și să își crească vânzările și notorietatea", încheie Raluca Zamfir.



„Azi dimineață, la sală, o discuție aprinsă nu era despre cel mai bun mod de a obține pătrățele, ci despre... unde îl găsim pe Pikachu!"

VA CONTINUA ISTERIA?

Nici măcar specialiștii în jocuri, realitate augmentată sau virtual reality nu pot da un răspuns sigur și concret. Pentru că, să ne amintim, a mai existat și Second Life (unde te transportai într-o realitate virtuală), au existat Fifa, Need for Speed, Heroes și tot felul de jocuri de strategie în rețea, există încă o mulțime de aplicații care ne țin cu ochii lipiți de ecran și ne fac să urmărim să trecem la următorul și la următorul nivel. Va fi suficientă răsplata la final de joc? Creatorii lui Pokémon Go vor arunca în arenă noi provocări pentru a ne ține în priză? „Motivele pentru care ne lăsăm păcăliți de astfel de jocuri cu viață scurtă au legătură cu motivele pentru care ne și plictisim foarte repede de orice invenție. Nevoia permanentă de nou și fuga (mai mult sau mai puțin permanentă) de realitate", explică sociologul Gabriela Militaru. Nu știu ce să spun, mie una nu mi se pare că isteria ar începe să se domolească (azi dimineață, la sala de sport, o discuție aprinsă nu era despre cel mai bun mod de a obține pătrățele, ci despre „unde îl găsim, frate, pe Pikachu ăsta?"). Iar reclamele sponsored pe Facebook ale unor companii serioase (cum ar fi unele de asigurări), care au cooptat în campanie promisiunea unor PokeStop-uri apar ca ciupercile după ploaie. Însă, ca orice modă, sunt convinsă că va trece. Și va reveni, curând, sub forma unei noi adicții. Sunteți pregătiți pentru următoarea vânătoare?

NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER

Cum să vezi lumea într-o viață

Copii mici
America de Nord
O călătorie spre sud-vest.
PAGINA 40

Adolescenți
Asia
Vezi urangutani în Borneo.
PAGINA 48

La 20 de ani
Europa
Vizitează orașe pline de viață.
PAGINA 52

La 30 de ani
Australia
Închină un pahar într-o lume aparte.
PAGINA 58

La 40 de ani
America de Sud
Urcă pe vulcanii din Chile.
PAGINA 64

La 50 de ani
Africa
Alege cel mai potrivit safari.
PAGINA 72

La 60 de ani
Antarctica
Pleacă într-o croazieră unică.
PAGINA 76

din Septembrie la orice punct de difuzare a presei
www.natgeo.ro

o revistă editată de
BurdaInternational RO

KISS FM
ascuți door HITURI

PREZINTĂ

TVR 1

COPRODUCĂTOR

MEDIA MUSIC AWARDS 2016

POWERED BY

MEDIA FOREST

ANDRA

SMILEY

DELIA

HOLOGRAF

CARLA'S DREAMS

CONNECT-R

ALINA EREMIA

LORA

FELI

FAYDEE

VOLTAJ

PUYA

GUESS WHO

GRASU XXL

DORIAN POPA

LIDIA BUBLE

AMIRA

WHAT'S UP

VESCAN

FLORIN RISTEI

JO

RANDI

MIHAIL

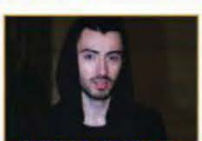
SORE

CORINA

DEEP CENTRAL

DJ SAVA

MAXIM


ROBERT TOMA

AKCENT

AMNA

15 septembrie 2016

intrarea liberă

Sibiu Piața Mare

ORA 19:00

STC STAR TRANSMISSION

PROFI

ASUS IN SEARCH OF INCREDIBLE

CIUC

BORSEC

arvato BERTELSMANN

INFO MUSIC

BEAU MONDE

COSMOPOLITAN

Acțiune cofinanțată de Consiliul Local Sibiu
prin Primăria Municipiului Sibiu

LOVE BITES

SEX, RELAȚII, COMPLICAȚII... DRAGOSTE & ALTE AIURELI!

CHESTIUNE DE GUSTURI

De ce bărbații se gândesc atât de mult la sex? E dovedit științific faptul că nu pot face două lucruri deodată? Până în ce punct suntem diferiți? Oamenii de știință nu se mai satură să studieze diferențele dintre bărbați și femei, însă recunosc că mai avem încă multe lucruri de învățat despre rasa umană. Ceea ce se știe cu certitudine este că bărbații au emisfera stângă a creierului mai dezvoltată (gândirea logică), în timp ce la femei este mai dezvoltată emisfera dreaptă (gândire intuitivă). Cele două emisfere sunt unite de sistemul de interconectare numit corpul calos, acest lucru facilitând multitasking-ul la ambele sexe. Totuși, la bărbați, corpul calos este mai mic, lucru ce explică dificultatea de a se ocupa de două sarcini deodată. Un alt factor care impune diferențe majore este testosteronul. Hormonii masculini determină comportamentul de „macho" – competitivitatea, rapiditatea în a găsi soluții (fără să analizeze atât de mult, așa cum facem noi) – atât din punct de vedere social, cât și sexual. De ce bărbații vor sex tot timpul? Pentru că femeile sunt mai dispuse să facă sex în perioada fertilă, la ovulație, ceea ce înseamnă că ei trebuie să se adapteze la noi din punct de vedere biologic. Adică să fie mereu „pe fază". Desigur, asta nu înseamnă că sunt îndreptățiți să-ți strige „Hei, pisi!" în plină stradă.

Sex 24/7

O cercetare științifică arată că, în timp ce femeile se conectează prin comunicarea verbală cu partenerul, bărbații fac acest lucru prin sex. Dar, stai puțin, asta înseamnă că trebuie să facă sex continuu pentru a se simți conectați cu partenera? Nici gând, intervin cercetătorii, care explică cum „indicatorii de sex" sunt de-ajuns. Bărbații inițiază sexul pentru a se asigura că femeia este încă „disponibilă" pentru ei. Asta înseamnă că uneori este suficient să-i oferi afecțiune (răspunde-i la sărutări, atingeri, îmbrățișări) pentru a-l ajuta să se conecteze fizic și emoțional.

EGO BUSINESS

O CERCETARE RECENTĂ PE TEMA „CE ÎȘI DORESC BĂRBAȚII DE LA O RELAȚIE" A SCOS LA IVEALĂ FAPTUL CĂ LA LOC DE CINSTE ÎN TOPUL LOR STAU LAUDA ȘI APROBAREA. NU MAI E UN SECRET CĂ BĂRBAȚII SUNT EXTREM DE ORGOLIOȘI, ÎNSĂ PUȚINE FEMEI SUNT CONȘTIENTE DE MINUNILE PE CARE LE POT FACE ÎN RELAȚIA LOR DE IUBIRE CELE CÂTEVA CUVINTE DE LAUDĂ ADRESATE PARTENERULUI. AȘADAR, NU TE ZGÂRCI – SPUNE-I CĂ BICEPȘII LUI TE EXCITĂ LA MAXIMUM, CĂ ÎȚI PLACE CUM ÎȘI FACE FREZA ȘI CĂ E FOARTE PRICEPUT ÎN BUCĂTĂRIE. S-AR PUTEA SĂ-L MOTIVEZI SĂ TE SURPRINDĂ CONSTANT CU GESTURI FRUMOASE.

CITAT DE RIDICAT SPRÂNCEANA

„Viața e prea scurtă ca să îi acorzi chiar și un minut de atenție aceluia care te face nefericită."

– Miranda Kerr, proaspăt logodită și... fericită

FOTO: GETTY IMAGES, NICK ONKEN
Text: Teodora Tîrcă

ÎNTÂLNIRI DE GRADUL TREI
DE ESTHER PEREL

Cum să-ți crești singură libidoul?

Femeile chiar au mai puțin chef de sex – sau punem întrebarea cumva greșit? **Esther Perel** despică firul în patru.

Orice femeie știe că se poate simți extraordinar alături de un partener care face totul cum trebuie – susține o conversație inteligentă, știe cum să se comporte – dar dacă se simte înstrăinată de ea însăși și de propriul corp, nimic nu o să se întâmple. Studiile estimează că mai bine de 40% dintre femei suferă de disfuncții sexuale, dorința scăzută fiind cea mai comună dintre ele. Cu toate acestea, aproape niciunul dintre aceste studii nu ia în considerare faptul că sexualitatea feminină e adesea contextuală. Femeile pot să-și piardă dorința repede dacă nu se simt suficient de motivate, dar pentru că dorința noastră răspunde foarte bine la mediu, poate fi reaprinsă la fel de ușor.

Esther Perel este terapeut sexual și de cuplu, autoare a cărții *Inteligența erotică* (30 lei, disponibilă în rețeaua Cărturești) și consultant pentru serialul *The Affair*. Discursul ei în cadrul Ted Talks despre dorință și infidelitate are mai bine de 14 milioane de vizualizări.

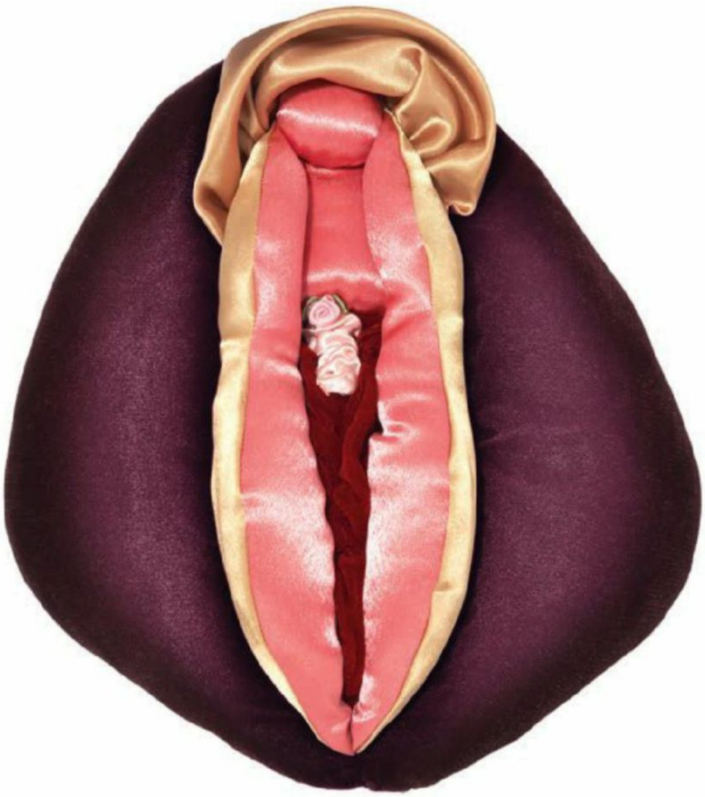
REGÂNDEȘTE-ȚI DORINȚA

O femeie trebuie să-și dea voie să se simtă sexuală. Bărbații care vin la mine la cabinet îmi spun deseori că cel mai tare îi excită să ofere plăcere unei femei. „Nimic nu mă face să mă simt mai bine decât să se simtă ea bine", îmi explică ei. În cazul femeilor însă e altfel. Ele îmi spun: „Nimic nu mă excită mai tare decât să văd că provoc excitație în celălalt". Femeia vrea cu tot dinadinsul să fie personajul principal în scenariul ei erotic. De ce? Pentru că femeile au fost crescute și învățate să se gândească întâi la nevoile celorlalți, nu ale lor. Așa că pentru a putea să se dezlănțuie sexual, să se concentreze pe propria plăcere, o femeie trebuie să se elibereze de presiunea de a livra pentru celălalt, de grija pentru plăcerea bărbatului.

Gândirea populară spune că bărbații caută noul, ilicitul, sălbaticul, în vreme ce femeile își doresc o legătură tandră, intimă, emoțională. În consecință, mulți cred că femeile se gândesc mai puțin la sex și doresc să o facă mai rar decât bărbații, oricare ar fi stadiul relației în care se află. Știm că în relațiile de lungă durată, bărbații pierd gradual din dorință, pe când în cazul femeilor se întâmplă mult mai brusc. Conform Martei Meana, cercetător în probleme sexuale, femeile au nevoie de mai multă imaginație, mai multă noutate și evadare pentru a se excita.

Atunci când e într-o relație, o femeie adesea vrea ca partenerul ei să-i aprindă dorința. Nu vrea să fie forțată, dar vrea să fie ajutată să-și dorească. Dacă e obosită sau nu se simte prea frumoasă, vrea ca partenerul ei să o ajute să iasă din ea, să o scoată din starea respectivă astfel încât să nu mai fie blocată de gânduri inhibitoare. Genul acesta de presiune e foarte mare pentru oricine. De aceea obișnuiesc să le pun femeilor două întrebări. Le rog

FOTO: JESUS AYALA/STUDIO D, ARHIVĂ PERSONALĂ
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță



„ÎNCREDEREA E CEA MAI EXCITANTĂ CALITATE ȘI AUTOCRITICA CEL MAI MARE DUȘMAN AL DORINȚEI. E ADEVĂRAT MAI ALES ÎN CAZUL FEMEILOR.“

să termine următoarele propoziții: „Am libidoul scăzut atunci când...“ și „Sunt mai excitată atunci când...“ (Întrebările au fost create de colega mea, Gina Ogden, care a chestionat mai bine de 3.000 de femei în legătură cu sexualitatea lor.)

Femeile nu sunt obișnuite cu genul acesta de întrebări, dar știu exact cum să răspundă. *Sunt mai excitată atunci când îmi fac timp pentru mine, când merg la sală, când ies și mă simt bine, mă distrez alături de prieteni.* Femeile înțeleg că dorința e strâns legată de grija față de propria persoană.

De asemenea, ele mai spun: *Am libidoul scăzut atunci când sunt stresată cu munca, când mă simt grasă, când mă autocritic. Dacă mă închid în mine, partenerul poate să facă tot ce trebuie, la mine obloanele rămân închise.* Ai nevoie să simți că meriți tot ce e mai bun, că meriți să fii iubită, că ești dorită, pentru a-i putea permite cuiva să te dorească.

Încrederea e cea mai excitantă calitate și autocritica cel mai mare dușman al dorinței. E adevărat atât în cazul femeilor, cât și al bărbaților, dar mai ales când vine vorba de populația feminină.

Unele femei trăiesc în trupuri pe care le consideră castele – adoră să petreacă timp în fiecare cameră –, pe când altele trăiesc în trupuri pe care le consideră închisori... tot ce vor e să scape din ele. Așa că le întreb mereu: „Tu ai face dragoste cu tine?“ Dacă răspunsul e nu, e clar că îți va fi greu să primești pe cineva înăuntru.

Le rog să facă lucruri care să le ajute să se conecteze la eu-rile lor erotice. Oferă-ți plăcere, orice tip de plăcere. Angajează-ți simțurile, energia, curiozitatea. Sparge rutina. Mergi să dansezi – nu poți să dansezi și să fii tristă în același timp. Citește un roman erotic, care-ți pune pe jar imaginația. Ieși cu prietenele. Încearcă un nou tip de yoga. Excită-te tu prima, pentru ca apoi să poți merge la partenerul tău energizată din punct de vedere sexual.

Și, în general, înainte să spui nu, spune poate. Rosemary Basson, cercetător în probleme sexuale, a spus că sexualitatea feminină e circulară. Uneori începi pentru că te simți excitată. Dar alteori începi pentru că ești pur și simplu deschisă la idee. Și pe măsură ce te săruți și începi să te exciți din punct de vedere fizic, apare și dorința. Hollywoodul ne arată doar femei care-s mereu gata să fie aruncate pe paturi și răvășite de sex pasional. Nu așa își experimentează femeile sexualitatea. Uneori lucrurile încep dintr-o fază neutră. Ar ajuta să nu mai spui: „Nu simt deloc să fac asta“, ci să spui: „Hai să vedem cum o să mă simt“. E perfect în regulă să abordezi lucrurile și astfel.

REDEFININD SEXUL

Sunt o grămadă de atingeri senzuale care le plac femeilor, dar care sunt ignorate pentru că marea majoritate a sexualității heterosexuale e modelată după bărbați și dorințele lor – penetrare și ejaculare. Trebuie să redefinim sexualitatea și să o facem mai inclusivă. Asta poate începe cu reeducarea atât a bărbaților, cât și a femeilor, în legătură cu preludiul – el nu începe cu cinci minute înainte de act, începe la sfârșitul orgasmului anterior, fie că acesta a avut loc acum o săptămână sau ieri. Include conversații, tachinări, cuvinte dulci, cuvinte mai puțin cuminți și priviri furate. Odată ce vom înceta să mai credem că sexul e ceea ce se întâmplă atunci când penisul penetrează vaginul, mult mai multe femei vor începe să simtă că iubesc sexul.

Poți începe prin a-i spune partenerului: „Ador să fac sex cu tine, dar pentru mine sexul nu e doar actul în sine, e întreaga noastră interacțiune“. Sau îl poți pune în fața unei provocări: „Pentru cinci minute, nu avem voie să facem altceva în afară de să ne sărutăm”. Sau spune-i că vrei să faceți sex îmbrăcați sau cu ochii închiși: „Poți să mă simți, dar nu poți să mă vezi“. Ideea e să creezi obstacole. Jack Morin, cercetător în probleme sexuale, a creat următoarea formulă erotică: atracție + obstacole = excitație.

Adesea motivul pentru care dispare pasiunea e că nu mai e niciun obstacol – totul începe să pară oarecum evident și așteptat, ca o concluzie pe care o știți amândoi deja de prea multă vreme și de care, din păcate, începeți să vă plictisiți. Odată ce femeile fac sex pentru că simt că asta trebuie să facă, nu mai simt că asta e ceea ce *vor* cu adevărat să facă. Și la fel e și în cazul bărbaților. Experimentați cu alte posibilități.

Noutatea e strâns legată de dorință. Surprinde-te. Dacă ești obișnuită să joci rolul tipei care-i mereu obosită și fără chef, asumă-ți un altul – unul în care te iubești și te vezi ca pe o femeie ce merită să se simtă sexy, care merită plăcere. Nu te excită nimic mai mult decât o nouă poveste.

Calendarul cuplurilor fericite

O DATĂ PE SĂPTĂMÂNĂ

O SEARĂ RELAXANTĂ
Comandați-vă ceva bun și puneți un film clasic pe care să nu-l fi văzut. Astfel nu există pericolul ca unul dintre voi să strice atmosfera povestind dinainte ce urmează să se întâmple – multe certuri au pornit așa. Noi recomandăm ceva de Orson Welles (*Cetățeanul Kane*) sau de Kubrick (*Portocala Mecanică*).

SEX
Cât de des posibil – preferabil mai mult decât de 2-3 ori pe săptămână. Tim Wadsworth, profesor de sociologie la Universitatea Colorado, spune că „raporturile sexuale cresc fericirea, dar ceea ce îi face pe oameni și mai fericiți e să creadă că o fac mai des decât restul lumii".

O BAIE ÎN DOI
Așezați-vă de-o parte și de cealaltă a căzii, împrăștiați câteva lumânări parfumate și puneți un playlist chill pe care să-l ascultați în timp ce vă relaxați în apa înspumată.

RÂDEȚI ÎMPREUNĂ
„Secretul meu e că o fac să râdă pe Kartari. Cel puțin o dată pe săptămână râdem de ne prăpădim. Atunci când vrei să fii romantic, fii amuzant, asta e cea mai bună terapie", le mărturisea Karam Chand, 110 ani, căsătorit de 90 de ani cu Kartari, 103 ani, celor de la *Daily Mail*.

O DATĂ PE LUNĂ

MERGEȚI ÎNTR-UN LOC NECUNOSCUT
Poate nu neapărat să petreceți un weekend cu băștinașii din Papua Noua Guinee, dar sigur găsiți ceva interesant prin împrejurimi. Luați trenul și mergeți într-un oraș vecin. Cazați-vă prin Airbnb, ca să intrați și mai bine în atmosferă și să vă simțiți ca și cum v-ați fi trezit într-un loc complet nou.

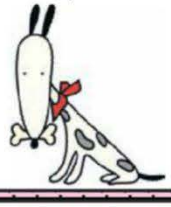
CIOCNIȚI PENTRU SĂNĂTATEA VOASTRĂ
Conform unui studiu realizat de Universitatea Buffalo, cuplurile care beau aceeași cantitate de alcool au mai puține șanse de a se despărți. Concluzia? Programați-vă o seară pe lună când puteți să beți după pofta inimii. Hei, e pentru sănătatea iubirii voastre. Hai noroc!

VORBIȚI DESPRE BANI
Nu trebuie să scoți calculatorul și să-i analizezi cheltuielile până la ultimul leu, dar e bine să-i demonstrezi că te interesează și pe tine aspectul financiar. De altfel, așa îl liniștești, pentru că-și dă seama că nu duce singur greutatea finanțelor cuplului.

OFERIȚI-VĂ FLORI
Da, și tu lui. Când a fost ultima oară când ai venit acasă cu un trandafir roșu pentru iubitul **tău**?

O DATĂ PE AN

PLĂNUIȚI SĂ VĂ LUAȚI UN CÂINE
Alegeți rasa, ciondăniți-vă pe cum să-i puneți numele și sfârșiți prin a renunța la ideea pentru că aveți un apartament prea mic pentru trei.



SFÂNTUL VALENTIN
Chiar dacă nu sărbătoriți, nu strică să ieșiți la o cină la lumina lumânărilor.

VORBIȚI DESPRE CĂSĂTORIE
Imaginați-vă cum Lady Gaga și cei de la Cirque du Soleil vor face atmosferă și Anthony Bourdain va găti pachețelele cu trufe pentru cei 300 de invitați. Chiar dacă, cel mai probabil, lucrurile nu se vor petrece așa, nu strică să vă amintiți cât de mult vă iubiți.

SEX, IUBIRE ȘI VIDEO
Ai chef să joci rolul lui Paris Hilton? Bine, cu condiția ca videoclipul vostru kinky să nu ajungă pe YouPorn, ci doar pe calculatorul tău personal. Bun de vizionat când aveți nevoie de un pic de fantezie.

O DATĂ ÎN VIAȚĂ

VENEȚIA (OBLIGATORIU)
Gondolele, catedrala St. Mark, un sărut pe podul Rialto – sunt clișee romantice, dar arată drăguț pe Instagram.

ÎNTOARCEȚI-VĂ ÎN LOCUL UNDE V-AȚI CUNOSCUT
În fața liceului, la sala de fitness din cartier, la aparatul de cafea de la etajul trei...

LUAȚI-VĂ O VACANȚĂ FULGER
Cumpărați-vă bilete către Thailanda sau Peru, plecați doar cu rucsacul în spate și vedeți dacă puteți sta trei luni acolo, trăind de la o zi la alta.

FACEȚI UN CREDIT PE 25 DE ANI
Câți ani o să avem când vom fi terminat în sfârșit de plătit?

FOTO: THINKSTOCK
Text: Roxana Dobrița

Fiecare cuplu are propriile ritualuri, obiceiuri și dorințe, dar sunt unele lucruri care funcționează de când lumea când vine vorba despre iubire.

FIECARE CU ALE SALE

Lasă-l să se uite la meciul ăla de fotbal în timp ce tu recuperezi ora de yoga; lasă-l să se joace pe calculator în timp ce tu mergi în vizită la ai tăi sau petreci mai bine de o jumătate de oră la telefon cu cea mai bună prietenă.

MERGEȚI ÎMBRĂȚIȘAȚI

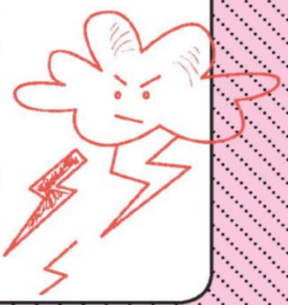
Chiar dacă trebuie să țineți cu o mână și umbrela, chiar dacă el e un pic mai scund ca tine, chiar dacă e doar pentru câțiva metri.

CIOCNIȚI UN PAHAR DE ȘAMPANIE

Sărbătoriți la un pahar orice victorie personală sau comună, oricât de mică.

CERTAȚI-VĂ

O mică ciondăneală din când în când nu e un capăt de țară. Dimpotrivă, așa vă demonstrați că nu sunteți de fier. Veronique Meutey, coach relații, spune că „principala cauză a dezacordurilor în cuplu este menajul. Bărbații au o toleranță mult mai mare la mizerie decât noi, ceea ce ne poate scoate din minți".



CINĂ CU PRIETENII

Sau un grătar la voi acasă; sau aniversarea zilei de naștere a bunicii; sau un prânz în care să faceți cunoștință cu noua logodnică a fratelui lui; sau o petrecere de serviciu; un vernisaj interesant... Important e să ieșiți din cercul vostru de doi din când în când și să mai vedeți cum mai trăiește și restul lumii.

UN CONCERT

Delia la Hard Rock Café pe 1 septembrie? Sau un bilet la Bucharest Jazz Festival între 19 și 25 septembrie? Și The Cat Empire, pe 23 octombrie, sună demențial. Ceea ce contează e să vă faceți planuri și să așteptați cu nerăbdare momentul când veți dansa și cânta la unison pe muzica voastră preferată.

GUSTAȚI CELEBRITATEA

Pentru o zi, prefaceți-vă că sunteți Beyoncé și Jay Z – așa că nu vă refuzați nimic. Cină la un restaurant de lux, shopping la un concept store cu prețuri exorbitante, noapte petrecută într-un palat de fiță...

PICANTERII SEXUALE

„Nu trebuie să dați direct în BDSM hardcore, dar o mică pauză de la felul cum o faceți de obicei ajută. Încercați un pic de spanking, de exemplu. Pentru că susținem egalitatea între sexe, amândoi aveți dreptul să-l pedepsiți pe celălalt cu câteva lovituri peste fund", spune Laura Trompette, autoare franceză de romane new adult.

LUAȚI O PAUZĂ UNUL DE LA CELĂLALT

Un weekend de relaxare la ai tăi, fără el, sună foarte bine. Astfel, când te întorci, o să săriți unul în brațele celuilalt ca și cum nu v-ați mai fi văzut de trei luni.

SENZAȚII TARI

Dacă vreți să muriți de frică și să vă bată inima la unison, uitați-vă la un horror vintage (*Le Sadique aux dents rouges*, 1971, merge, pentru că e pe alocuri și pornografic, adică și mai terifiant). Mai puteți încerca o călătorie într-un balon cu aer cald, să conduceți un Ferrari pe circuitul Le Mans sau să săriți cu parașuta.

FĂ-I O CRIZĂ MONSTRU DE GELOZIE

De genul: „Îmi explici de ce te sună tipa asta în miez de noapte?" Da, s-o crezi tu că e doar legat de muncă... Chiar dacă îți dovedește că tipa are 63 de ani și seamănă cu bunică-sa, e bine să-i reamintești că e al tău și al nimănui altcuiva.

TRANSPIRAȚI ÎN DOI

Un semi-maraton, o drumeție în Alpi sau o săptămână la schi – e important să faceți sport împreună din când în când.

FACEȚI-VĂ UN PLAN ÎN TREI

Pentru început, măcar gândiți-vă la cum ar fi să aveți un copil.

SALVEAZĂ-I PIELEA

Du-l la urgențe pentru că a căzut de pe motocicletă. Scoate-l din mare pentru că i s-a pus un cârcel în mijlocul valurilor și nu mai poate înota.

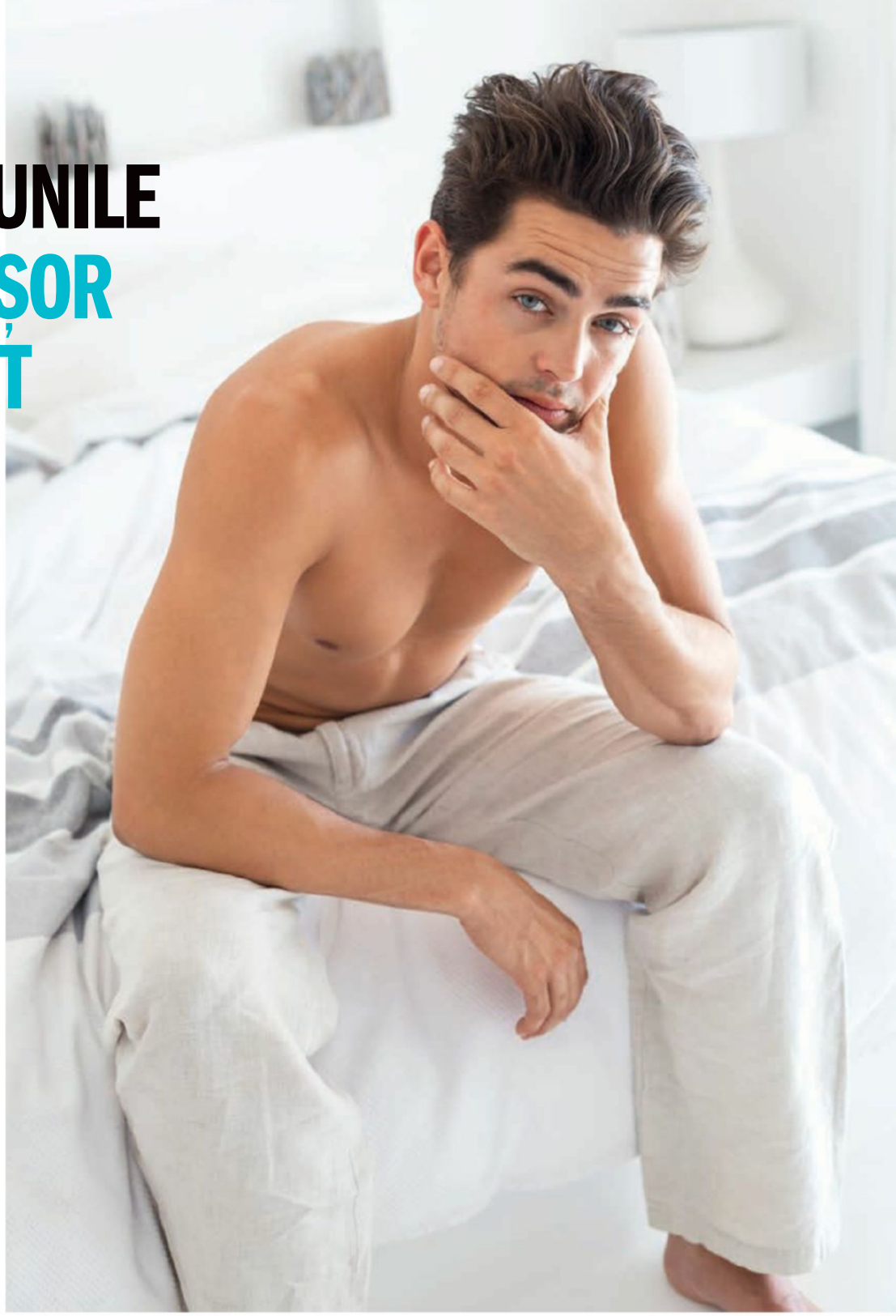
CĂSĂTORIȚI-VĂ ÎN LAS VEGAS

Doar pentru că vreți să-l aveți pe Elvis invitat la nuntă. Și pentru că vreți să împărtășiți un moment unic.

REALIZAȚI-VĂ VISELE

Unu, doi, trei copii...

CONFESIUNILE UNUI TRIȘOR ÎNNĂSCUT



Foarte mulți bărbați înșală, dar oare ce-i face să se oprească? Ionuț (nu e numele lui real), un antreprenor de 39 de ani și fost trișor de performanță, se confesează fără ocolișuri.

CÂND AM ÎNCEPUT SĂ IES CU FEMEI, ERAM CA TOȚI CEILALȚI: aveam 15 ani și habar n-aveam cum se face treaba asta. Aveam emoții atunci când le sunam pe fete, nu prea știam cum să fac să le cer numărul, mă bâlbâiam înainte să le invit în oraș. Nu eram un tip încrezător.

De atunci, am avut 4 relații serioase, și fiecare dintre ele a durat, în medie, 4 ani. Cu iubita actuală sunt de mai mult de un deceniu.

Bărbații se întâlnesc cu mai multe femei deodată pentru că li se pare că obțin astfel un trofeu, o medalie de onoare. Pentru mine era mai simplu de atât: pur și simplu îmi plăceau femeile și îmi plăcea să fac sex cu ele. Nu voiam să mă dau mare – de fapt, mulți dintre prietenii mei nu aflau despre aventurile mele decât târziu, după ce erau deja încheiate –, doar că tânjeam după contactul fizic. E ca și cu bomboanele. Nu trebuie să le spui oamenilor că mănânci bomboane, pur și simplu le mănânci pentru că îți plac. Asta e tot. Și nu mă puteam mulțumi cu un singur „brand" de bomboane. Trebuia să le încerc pe toate. Îmi plăcea varietatea. Pot spune că mi-am iubit partenerele, cu toate că le-am înșelat. Dar dragostea mea pentru ele nu m-a motivat să mă opresc.

NU EXISTĂ ZONE GRI

Un afemeiat, din punctul meu de vedere, este cineva care iese cu mai multe femei în același timp. Înșeli atunci când ieși la întâlniri, cu toate că cineva te așteaptă acasă. Atâta vreme cât ai prietenă și te culci cu altă femeie sau te conectezi cu altcineva la nivel intim, emoțional, ești un trișor. E alb sau negru – gri nu există aici. Iar eu nu o să mint, am fost un trișor.

Ca să fiu sincer, acum că povestesc toate astea, îmi dau seama că am început să înșel pentru că prietenii m-au presat să-mi fac iubită. Apoi, m-am simțit oarecum prins, având în vedere că după ce m-am culcat cu prima femeie pe care aveam s-o înșel, ea m-a prezentat imediat prietenilor și

FOTO: GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Teodora Tincă.

familiei. M-am simțit puțin vinovat, dar nu îndeajuns încât să mă opresc. Unele femei cu care am înșelat-o erau doar aventuri, altele s-au transformat în iubite pe termen lung, dar niciuna nu a aflat vreodată că eu mă vedeam cu altele. Recordul meu a fost să jonglez cu 5-6 fete deodată.

SEMNAL DE ALARMĂ

Dacă o să am un fiu sau dacă fiul vreunui prieten va veni la mine ca să-mi ceară părerea despre o chestiune legată de femei, o să-i dau un singur sfat. Nu o să-i spun să nu iasă cu mai multe femei, ci o să-l sfătuiesc să fie sincer cu ele. Dacă nu poate să fie sincer, atunci trebuie să rămână la una singură. De ce? Pentru că jonglatul cu mai multe femei deodată nu e așa distractiv precum pare – e al naibii de stresant. Nu te temi doar că vei fi prins de iubită, te ferești și de prieteni. Nu e de-ajuns să știi unde sunt și ce fac celelalte fete, trebuie să știi și ce fac prietenii ei. Toată treaba devine un fel de teren minat.

În viața mea de trișor, a trebuit să inventez un milion de scuze și să fac mii de drumuri de la o casă la alta, de la un cinema la un club, de la un club la un mic dejun liniștit. Mă temeam că la un moment dat voi fi prins și, deși știam că planul meu e foarte bine pus la punct, mă gândeam în permanență că oricine ar putea să mă vadă și să-mi distrugă acoperirea. De fiecare dată când un prieten mă vedea și mă striga în public, simțeam că o să fac infarct. Aproape că îmi venea să vomit de la emoții. Când aduceam o fată nouă acasă, eram îngrozit că o alta va da buzna peste noi.

Am plănuit tot, chiar și alibiurile. Secretul nu era creativitatea, ci consecvența. De aceea nu am fost niciodată descoperit. Când ceva la tine se schimbă – tonul, vocea, starea de spirit, rutina – vei fi descoperit. De aceea ai nevoie să plănuiești totul, iar planurile sunt

De ce continuam să fac asta? Pentru sex.

stresante. Din fericire, am fost prins doar de prieteni, iar „codul masculin" îți garantează că vor păstra secretul. Fostele mele iubite nu știu nici acum nimic.

De ce continuam să fac asta? Pentru sex. E atât de simplu. Am mai auzit de bărbați care dezvoltă conexiuni emoționale cu mai multe femei, dar n-a fost cazul meu – eu o făceam doar pentru contactul fizic. Și nu încerc să-mi caut scuze. Bărbații se păcălesc spunând că înșeli cu adevărat doar dacă te conectezi emoțional cu o altă femeie, dar cu toții știm că nu e adevărat.

VÂNTUL SCHIMBĂRII

M-am oprit din înșelat când mi-am cunoscut iubita actuală. Pe lângă faptul că mi-a suportat toate moftu-rile – pentru că nu sunt o persoană cu care să te înțelegi cu ușurință – m-a făcut să-mi doresc să fiu un bărbat mai bun. A fost lângă mine când am avut cu adevărat nevoie de cineva.

Când am cunoscut-o, fusesem single de 8 luni. Eu am făcut primul pas spre ea și, sincer să fiu, am început ca amanți. În perioada aceea am început să nu mai ies cu alte femei, nu pentru că nu mi-aș fi dorit, ci pentru că eram atât de ocupat cu munca, încât aveam timp pentru o singură femeie.

Mă văd petrecându-mi întreaga viața cu ea și asta îmi oferă siguranță, certitudine. Acum pot să văd dincolo de sex, lucru care mi s-a întâmplat doar cu ea. Le-am iubit pe celelalte, atât cât am fost capabil la momentul respectiv, dar niciuna nu se compară cu cea lângă care sunt acum. Ea a reușit să mă schimbe fără să-și propună acest lucru.

Știe că am fost un afemeiat, pentru că atunci când ne-am întâlnit, mi-am dat seama că avem prieteni comuni care știau de escapadele mele.

M-am întrebat și eu de ce n-am simțit niciodată nevoia să o înșel, și răspunsul e: pentru că am primit tot ce mi-am dorit vreodată. Sex, dragoste, totul. E singura fată pe care abia așteptam să o prezint prietenilor și să mă laud cu ea – e independentă, puternică, sexy, echilibrată. Deține controlul.

Uitându-mă înapoi, îmi dau seama că apogeul vieții mele de trișor a fost cea mai stresantă perioadă. E obositor și, deși am avut mult succes, la un moment dat m-am săturat de toată povestea asta. Recompensa a încetat să fie atât de tentantă încât să merite tot stresul prin care treceam.

Nu mai sunt tentat să înșel. Asta nu înseamnă că m-am transformat într-un călugăr care nu mai vede o pereche de picioare frumoase, dar am trecut de la „Da, vreau să mă culc cu ea", la „Da, e drăguță". Și atât.

Nu fericirea era scopul meu atunci când înșelam. Era vorba doar despre satisfacția sexuală. Dar acum sunt fericit, din toate punctele de vedere. Cred cu adevărat că trișorii se pot schimba? Eu m-am schimbat. Poate nu toți se schimbă, dar cu siguranță este posibil. Cred că e imposibil să nu te gândești cum ar fi să te oprești, mai ales atunci când cunoști o femeie care îți oferă totul. Deși sună siropos, înșelatul ia sfârșit atunci când găsești persoana potrivită pentru tine.

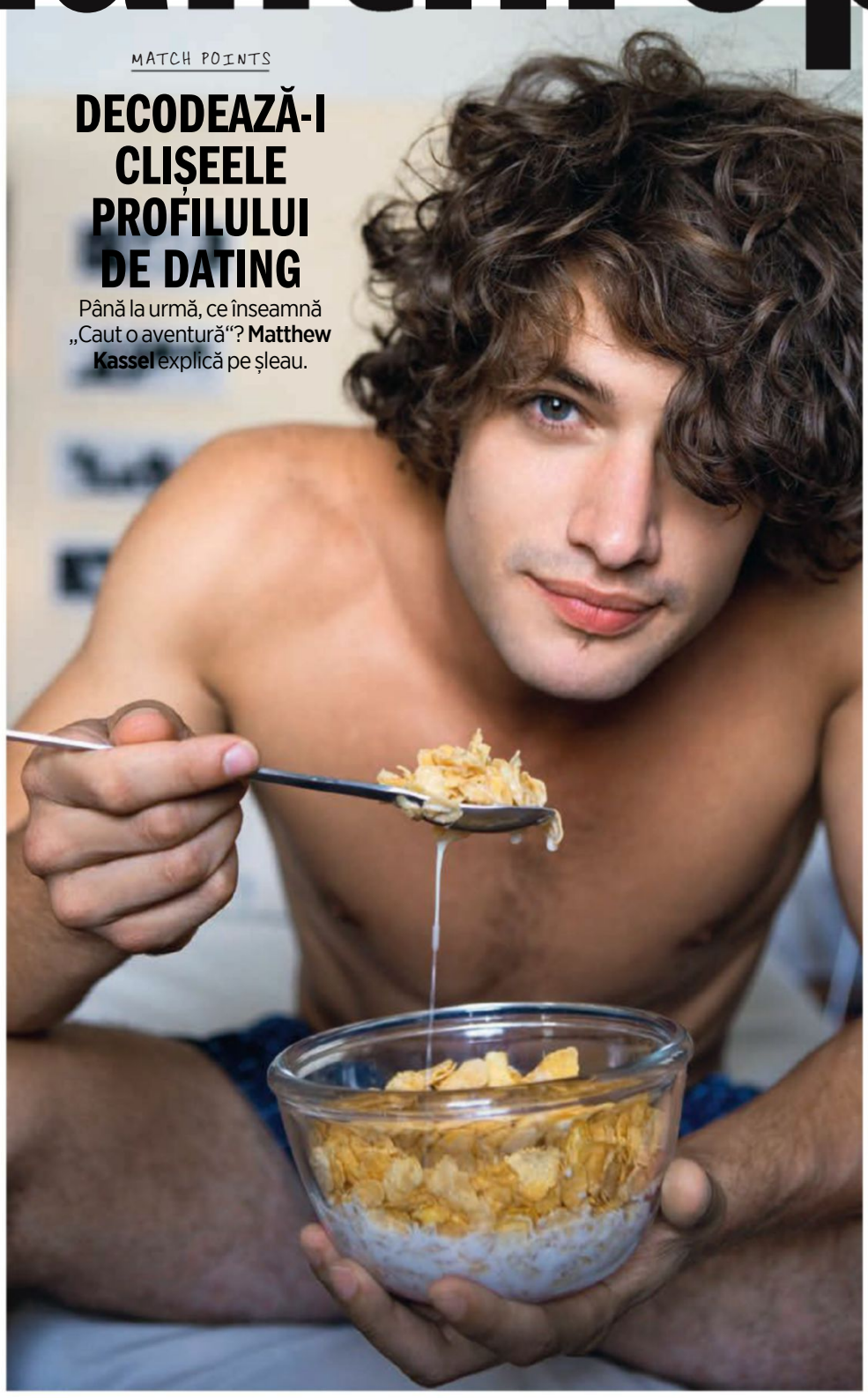
GHIDUL TĂU ÎN LUMEA BĂRBAȚILOR

manthropo

MATCH POINTS

DECODEAZĂ-I CLIȘEELE PROFILULUI DE DATING

Până la urmă, ce înseamnă „Caut o aventură"? **Matthew Kassel** explică pe șleau.



🍳🍺

„Îmi place să iau micul dejun la cină."
Știe cum să facă lucrurile interesante – în bucătărie, dar și în pat. Sau poate pe masa din bucătărie...

👌👉

„Caut mai mult decât o aventură."
Da, ar putea fi un tip sincer și sensibil care într-adevăr își caută iubită. Pe de altă parte, știi ce e mai distractiv decât „o aventură"? Mai multe aventuri. Te-ai prins?

📝🚫

„Nu-mi place să scriu despre mine."
Ar putea fi un tip umil, dar cel mai probabil e genul de bărbat care încă n-a aflat cine e și ce caută. Sau poate nu știe cum să articuleze lucrurile astea. Nu te baza pe abilitățile lui de comunicare dacă o să aveți o relație.

🌊🚁

„Caut o aventură."
Chiar caută o fată frumoasă cu care să facă sex pasional. Mergi mai departe doar dacă îți poți asuma rolul de muză temporară.

⛪💪

„Sunt pasionat de fitness, dar promit că nu o să vorbesc despre asta."
Nu stă prea bine la capitolul autocontrol pentru că, ei bine, tocmai a făcut ceva ce susținea că nu o să facă. Dar măcar are conștiință de sine. Concentrează-te pe pectoralii lui și totul va fi bine.

👫🔫

„Îmi caut partenerul de năzbâtii."
Deloc original. Swipe left, către zări mai ofertante.

FOTO: GETTY IMAGES, IMAGE FORUM, PR
Traducere și adaptare: Teodora Țîcă

logy

CU OCHII PRAȘTIE

CE SPUNE NETFLIX DESPRE EL

Ești ceea ce... urmărești. Genul de show-uri pe care le preferă spune multe despre viitorul vostru împreună. de Jon Savitt

HOUSE OF CARDS
Ar face orice ca să aibă succes. Nu te mira dacă pleacă val-vârtej din mijlocul unei întâlniri, se urcă într-un Über și gonește către un interviu important.

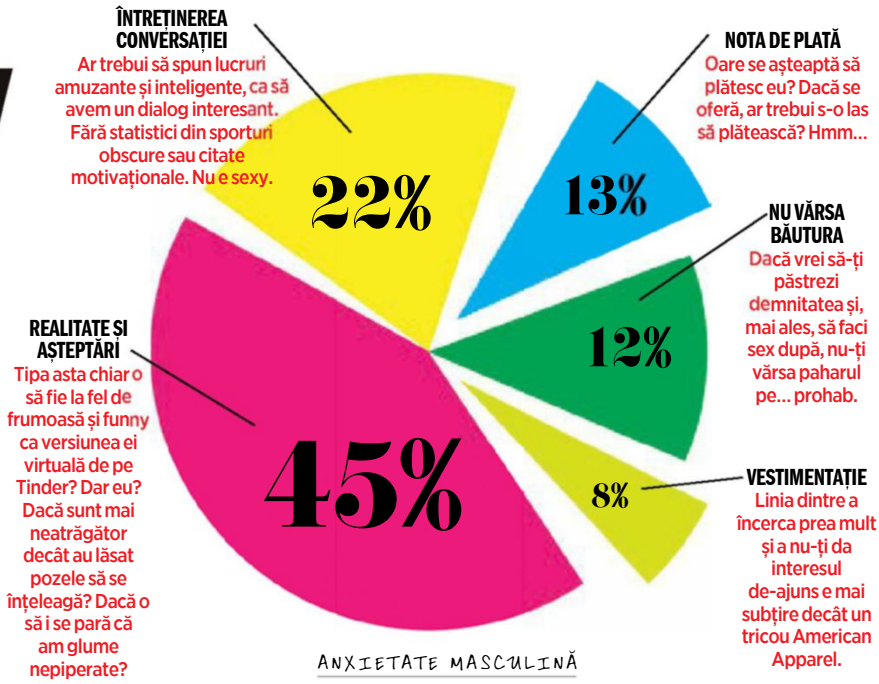
THE EXORCIST
Nu e vreun dubios, mai degrabă e curajos. Cel puțin știi sigur că va face față cu brio unei întâlniri de gradul trei cu ai tăi.

PINEAPPLE EXPRESS
Înaintează cu atenție. E genul de bărbat care poate ajunge să fie mai atașat de nachosul cu brânză decât de tine.

MULAN
Fie e nostalgic, fie e foarte... imatur. Sau stai! Vă uitați împreună la *Mulan* de pe canapeaua din pivnița alor lui?

13 GOING ON 30
Poate că deja face planuri de nuntă cu tine. Sau poate are o slăbiciune pentru Jen Garner (poți să-l învinuiești? E perfectă).

THE MISSION: IMPOSSIBLE SERIES
Îi plac aventura și adrenalina. Când nu apucă să meargă la sală, se uită la seria asta și se simte din nou invincibil.



ANXIETATE MASCULINĂ

PRIMA ÎNTÂLNIRE

Te-ai întrebat vreodată care sunt cele mai mari temeri ale unui bărbat? Iată la ce se gândește în timp ce te așteaptă la bar. de Matt Sullivan

30%

DINTRE BĂRBAȚI CONTINUĂ O RELAȚIE CARE A ÎNCEPUT CA UN FLIRT/AVENTURĂ ÎN VACANȚĂ ATUNCI CÂND SE ÎNTORC ACASĂ. DECI, DA, PASIUNEA DE-O VARĂ SE POATE TRANSFORMA ÎNTR-O RELAȚIE ADEVĂRATĂ.

SURSĂ: SONDAJ EFECTUAT DE EXPEDIA

La Dolce Rita

Prezentator TV, nominalizată la Oscar, artist în fruntea topurilor locale și internaționale, actriță... cum de reușește **Rita Ora** să le facă pe toate?

DE **LOTTIE LUMSDEN**
FOTOGRAFII: **MAX ABADIAN**
STYLING: **KRISTEN INGERSOLL ȘI AMY BANNERMAN**

PAGINA ANTERIOARĂ

Blazer, H&M Studio; Rochie, Zadig & Voltaire; cercei (în toate fotografiile), Maria Black

PAGINA ACEASTA

Jachetă "Rita", Stewart & Strauss; short, Asceno

RITA ORA nu-mi răspunde. Sunt în fața casei ei din Beverly Hills, apăsând pe sonerie, dar momentan nimic.

Casa e situată pe un deluşor care coboară abrupt către stradă şi e apărată de o poartă mare, electrică, la fel ca restul caselor de pe strada asta, case care le aparțin celor incredibil de bogați. Nu pot să bat mai tare la uşă ca să mă fac auzită şi nici să bag un ochi pe vreo fereastră, să văd dacă e cineva acasă.

Mai încerc o dată soneria.

Tot nimic.

Brusc, un Land Rover opreşte lângă mine. Probabil e Rita.

Greşit. Un tip simpatic, care nu pare să aibă mai mult de douăzeci şi ceva de ani, coboară geamul şi mă întreabă: „Eşti aici ca să livrezi vreun pachet?“

Pare confuz atunci când îi explic că sunt de fapt aici pentru că trebuie să-i iau un interviu Ritei şi nimeni nu răspunde la uşă. Încearcă să o prindă pe FaceTime, dar nici lui nu-i răspunde, aşa că se dă jos din maşină, se aruncă peste poartă şi dispare pe cărăruia către casă.

După câteva minute reapare, deschide poarta, îşi cere scuze şi mă roagă să-l urmez către bungaloul din grădină. Rita mă aşteaptă în prag, cu un zâmbet larg pe faţă. „Îmi pare atât de rău“, spune ea. „Credeam că ne vedem la 1.30.“ Se îndreaptă către tipul care mi-a deschis. „El e prietenul meu Faisal. Lucrăm la piese împreună.“

E o adevărată apariţie. Părul ei blond e prins într-o coadă de cal, poartă ochelari de soare vintage, cu lentile roz, o fundă neagră în jurul gâtului şi un costum de baie gri de la Solid & Striped. I-l admirasem pe Instagram cu câteva zile în urmă.

„Îmi cer scuze pentru asta“, îmi zice ea, arătând către păr. Aparent nu e în cea mai bună formă din cauza extensiilor pe care a trebuit să le poarte în timpul filmărilor pentru Fifty Shades. „O să vină cineva să mi-l aranjeze mai târziu.“

Pare obosită – ceea ce e de înţeles având în vedere ce program are în ultima perioadă. Lucrurile merg din ce în ce mai bine pentru Rita.

Abia a încheiat filmările pentru părţile a doua şi a treia ale seriei *Fifty Shades*, că a şi intrat în studio pentru a lucra la al doilea album. Asta după ce în iunie a încheiat procesul cu Roc Nation, condus de Jay Z, şi a semnat un contract nou cu Atlantic Records. În plus, e pe punctul de a lansa cea de-a şasea linie pentru Adidas Originals, iar peste câteva luni o va înlocui pe Tyra Banks, devenind gazda *America's Next Top Model* – cel mai mare show TV din State. Da, e o tipă ocupată, dar exact asta îi place.

Ne aşezăm afară, lângă piscină. Faisal sau „Fai“ ne însoţeşte. Un inel din cauciuc pluteşte pe apa din piscină.

Casa e a unui prieten. Stă aici temporar, în timp ce-şi pregăteşte piesele şi trage campania pentru Adidas. Ieri a avut prima ei zi liberă în luni de zile. „Nu m-am mişcat aproape deloc“, spune ea. „După care mi-am zis, la naiba, trebuie să fac totuşi ceva.“ Râde zgomotos. „Aşa că am ieşit la o plimbare.“

În ultimele două zile am fost martor direct al programului ei extrem de încărcat. Vineri a făcut poze pentru Adidas până la două noaptea, pe nişte străduţe lăturalnice din L.A. Apoi a petrecut o zi întreagă pozând pentru shooting-ul nostru de copertă, într-o casă de vacanţă din Malibu, întrerupându-se doar puţin pentru a lua prânzul. De aici a condus înapoi până în L.A. pentru a ajunge la Pride Music Festival, unde trebuia să cânte alături de Charli XCX la miezul nopţii.

„Abia aştept“, spune ea. „Ăsta e momentul perfect pentru a da un interviu pentru că îmi înregistrez noul album chiar zilele astea.“

E uşor să uiţi că Rita are doar 25 de ani. Dar a fost întotdeauna o descurcăreaţă. A crescut în partea de vest a Londrei. Familia ei a venit în UK când ea avea doar un an, fugind din Kosovo, care era devorat de război. Vera, mama ei, e psihiatru, iar Besnik, tatăl, conduce un pub. Are o soră mai mare, Elena, care lucrează pentru ea, şi un frate mai mic, Don.

RITA A ŞTIUT de la o vârstă fragedă că vrea să fie cântăreaţă şi s-a înscris la Sylvia Young Theatre School din Londra. A fost în aceeaşi clasă cu Jesy Nelson de la Little Mix. „Era o şcoală pentru teatru şi musicaluri şi eu nu aveam genul ăsta de voce“, spune ea. „Mă mai pierdeam cu firea în timpul orelor, transformând o piesă de musical într-una R&B. N-am fost niciodată o tipă liniştită – am fost întotdeauna tipa aia cu un râs enervant. Încă sunt. Am un râs foarte puternic şi zgomotos.“

În dreapta mea, Fai chicoteşte. „E super“, zice el, încercând să păstreze un ton serios.

Şi-a luat diploma la 16 ani şi a renunţat la şcoală ca să se concentreze pe cariera ei muzicală. „Am vrut să văd cum e, să văd dacă-mi iese, aşa că i-am implorat pe ai mei să-mi dea voie să iau un an pauză de la şcoală şi să încerc să fac muzică. Am început să cânt în pub-ul tatălui meu, iar pentru asta îl mai ajutam în spatele barului. E greu să torni un draft bun de bere, crede-mă. Pot să-ţi dau lecţii, dacă vrei!“ Râde iar. „Dar da, au început să vină tot mai mulţi oameni.“

Aşa şi-a găsit manager, pe Sarah Stennett, care lucrează şi cu Zayn Malik şi care a colaborat cu Craig David pentru piesa lui, *Awkward*, din 2007. În 2008, a mers la audiţii pentru Eurovision, dar până la urmă a ales să iasă din competiţie.

„ÎN CIUDA EXTERIORULUI ÎNCREZĂTOR, RITA TRECE PRIN SERIOASE MOMENTE DE NEÎNCREDERE ÎN PROPRIA VALOARE.“

„Încercam să găsesc o casă de discuri cu care să semnez un contract. Când am cântat în faţa lui Andrew Lloyd Webber, am intrat acolo dorindu-mi să câştig audiţia, dar am ieşit întrebându-mă ce naiba fac. Nu simţeam că asta e metoda corectă. Ştiam că nu aşa vreau să fac muzică.“

Intuiţia i-a fost de mare ajutor: câteva luni mai târziu, a semnat cu Roc Nation. A lansat *Hot Right Now* cu Dj Fresh, prima din trei piese la rând care au ocupat poziţia fruntaşă în topuri. Primul ei album, *Ora*, lansat în 2012, a prins extraordinar de bine la public. De atunci a fost jurat în cadrul *The Voice UK* şi *The X Factor*, şi a jucat în *Fifty Shades* şi *Southpaw*. Ba chiar a fost şi nominalizată la Oscar anul trecut şi a cântat *Grateful*, piesa de pe coloana sonoră *Beyond The Lights* şi nominalizată la categoria Best Original Song, în cadrul ceremoniei.

„OAMENII CRED DOAR CE VĂD ÎN ZIARE. VĂD CĂ AM FOST LA NU ȘTIU CE PETRECERE, DAR NU VĂD CELE 16 ORE PE CARE LE LUCREZ UNEORI PE ZI. TREBUIE SĂ MUNCEȘTI INCREDIBIL DE MULT CA SĂ SUPRAVIEȚUIEȘTI ÎN INDUSTRIA ASTA ACUM.”

„Nu am intrat în domeniul ăsta gândindu-mă că fac un album și apoi un film. M-am lăsat dusă de val și mi-am zis că dacă pot să jonglez cu ambele, de ce să nu o fac?“

Rita le mulțumește părinților pentru etica ei laborală. „Ei m-au învățat să gândesc așa. Am muncit din greu de când mă știu. Sunt oameni pe care îi respect strict pentru că și-au văzut mereu serios de treabă. Victoria Beckham, de exemplu. Mă inspiră enorm și ador ce face. Și a fost în trupa Spice Girls – cât de tare poate să fie asta!? Oamenii cred doar ce văd în ziare. Văd că am fost la nu știu ce petrecere, dar nu văd cele 16 ore pe care le lucrez uneori pe zi. Trebuie să muncești incredibil de mult ca să supraviețuiești în industria asta acum.“

Dar nu i-a fost ușor. S-a luptat cu atitudini sexiste încă de când și-a făcut apariția pe piața muzicală.

„Da, 100%,“ spune ea, „mai ales la începutul carierei mele. Lucrurile se spuneau diferit și conversațiile se purtau fără mine în cameră doar pentru că eram femeie.“

Recent, a trebuit să treacă peste o grămadă de probleme care i-au afectat cariera muzicală. În 2014, după despărțirea de Calvin Harris, acesta i-a interzis să folosească piesele care el le crease pentru noul ei album (Nu vrea să vorbească despre el. „Urăsc să fiu definită de relațiile pe care le am.“)

Apoi, în decembrie anul trecut, a dat în judecată Roc Nation, casa de discuri a lui Jay Z, mentorul ei, cu care semnase când avea 18 ani. Voia să pună punct contractului. Cei de la Roc Nation au dat-o și ei în judecată, cerând 1,7 milioane de lire sterline. Procesul s-a încheiat în iunie, ceea ce înseamnă că Rita poate să scoată din nou muzică.

Chestia asta s-a întâmplat la doar o lună după ce fanii au speculat că Rita ar fi „Becky with the good hair“, misteriosul personaj care apare în *Lemonade*, albumul lui Beyoncé. Rita a pus punct zvonurilor încărcând pe Snapchat o poză cu ea și Beyoncé la Met Gala, cu descrierea „family” (familie, n.r.). Despre răsturnarea de situație cu cei de la Roc Nation, Rita recunoaște că e fericită că a avut o asemenea experiență incredibilă. „Jay Z este unul din idolii mei, iar Beyoncé e evident o regină. Întotdeauna voi aprecia ceea ce mi s-a întâmplat alături de ei și lucrurile pe care le-am văzut. M-au învățat multe. Îi apreciez enorm“, adaugă ea.

În ciudat exteriorului încrezător, Rita trece prin serioase momente de neîncredere în propria valoare. Recunoaște că i-a fost rău de două ori înainte de a cânta la Oscarurile din 2015. „Mă agit așa de tare pentru că îmi pasă prea mult. Uneori mă agit în studio, înainte de a înregistra o piesă. Trebuie să-i spun lui Fai că nu sunt pregătitită încă.“ Fai dă din cap aprobator. „Sau mă agit pentru că nu cred că sunt în stare să fac asta. De aceea mă bucur că am în jurul meu oameni care mă încurajează să mă perfecționez constant, precum Fai sau Dakota Johnson (alături de care joacă în *Fifty Shades*), care e o prietenă bună.“

Așa că Rita l-a înțeles pe Zayn Malik atunci când acesta a declarat că motivul pentru care a anulat concertul din cadrul Capital’s Summertime Ball din iunie a fost anxietatea. „Mă bucur că mai vorbește cineva despre asta“, spune ea. „Nu mi-e frică să recunosc că am făcut terapie. Am pe cineva cu care vorbesc o dată pe săptămână... Oamenii trec prin asta în moduri diferite, dar pe mine cel mai mult mă afectează să privesc lucrurile în perspectivă. Sunt o persoană care «trăiește clipa», așa că dacă trebuie să fac ceva aici și acum, o să fie OK. Dar dacă încep să mă gândesc la ce înseamnă asta pentru cariera mea, cum m-ar putea afecta dacă ratez, anxietatea își face imediat simțită prezența.“

Acum însă, Rita se simte foarte bine și abia așteaptă să meargă acasă în Londra și să-și vadă cățelușa, pe Cher. „Nu am mai fost acasă de când am început filmările la *Fifty Shades* – au trecut mai bine de cinci luni. Sărmana de ea! O prietenă de familie a avut grijă de ea. Am cei mai buni prieteni din lume. Mă sprijină, mă ajută, dau pe la mine pe acasă ca să se asigure că totul e în ordine. Mi-e dor de Londra, mi-e dor să merg la un pub cu prietenii.“

E foarte fericită și pentru că poate, în sfârșit, să scoată un album nou. După ce plec și-și face părul, Rita merge la manichiură cu Charli XCX și apoi intră din nou în studio să mai înregistreze niște muzică.

„Unghii, studio, pat“, râde ea. Sună telefonul lui Fai și acesta dispare în casă. „E plăcut că m-am întors la rădăcini și sunt din nou liberă din punct de vedere muzical“, spune ea cu strălucire în ochi. „În unele zile vomit pur și simplu muzică și văd apoi ce e bine și ce nu, știi?“

A lucrat și cu Prince, care a decedat recent, la vârsta de 57 de ani. „A fost un moment dificil pentru mine și sora mea“, spune ea. „A avut grijă de noi când eu am mers la Minneapolis să înregistrez muzică timp de o săptămână. A fost unul dintre cei mai cool oameni, mă inspira atât de mult. Sunt atât de norocoasă că am petrecut chiar și doar câteva momente în preajma lui.“

Vine hairstylistul ei ca să-i pună extensiile. „Buuunăăă“, strigă Rita. „Nu mai durează mult. Intră, te rog.“

Un astfel de program ar epuiza pe oricine. Nu și pe Rita. „Cel mai greu lucru e să te ții de el – ai nevoie de disciplină. Trebuie să sacrifici lucruri, de exemplu, ieșitul cu prietenii. Dar apoi, când ajungi la 30 de ani, poți să te uiți în urmă și să zici, wow, eu am creat asta.“

Colecția de toamnă-iarnă 2016 a Ritei pentru Adidas Originals este disponibilă din septembrie.

HAIRSTYLE: BRENT LAWLER PENTRU STREETERS. FOLOSIND PRODUSE RENE FURTERER. MAKEUP: KATHY JEUNG PENTRU FORWARD ARTISTS. MANICHIURĂ: MICHELLE SAUNDERS PENTRU FORWARD ARTISTS FOLOSIND PRODUSE ESSIE.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

T-shirt, Adidas Originals by Rita Ora; ochelari de soare, din garderoba personală a Ritei

Pulover, Michael Kors; short, Rosie Huntington Whiteley pentru Marks & Spencer

Blazer, Todd Lynn; fustă, H&M Studio

HEART TO HEART

Încheie vara cu o doză de seducție prin siluete delicate, dar cu alură dramatică, suprapuneri rafinate și jocuri de transparențe subtile.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI˜ STYLING DE AMIR DOBOȘ

Rochie din poliamidă, Zara; jambiere din bumbac, poliester și poliamidă, Decathlon (în toate fotografiile); cizme de piele din recuzita centrului de echitație Hippolita Oituz (în toate fotografiile).

Rochie din mătase și
viscoză, Manuri.

Rochie din poliamidă, Zara.

Rochie din viscoză și poliamidă, Lia Aram.

Rochie din mătase și viscoză, Manuri

Rochie din viscoză
și poliamidă, Lia
Aram

Rochie
din poliamidă și
poliester, Lia Aram

Rochie din viscoză și poliamidă, Lia Aram.

Modele: Ștefania Ivănescu și Zâna
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Producție: Allure Production
Fotografiile au fost realizate cu sprijinul Centrului de Echitație Hippolita Oituz.

YOUNG GUNS

Elemente îndrăznețe, șarm și nonșalanță alături de o doză considerabilă de atitudine sunt ingredientele perfecte pentru un vibe rock'n'roll.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI STILISM DE AMIR DOBOȘ

Elena poartă bustieră și fustă din piele lăcuită, ambele Andra Andreescu; brățări din aur, Michael Kors, magazin Splend'or (în toate fotografiile). Marian și Paul poartă tricouri din bumbac, Only&Sons, magazin Smuggler; pantaloni din bumbac, curele din piele cu aplicații metalice și bocanci din piele cu aplicații metalice, toate Diesel; (în toate fotografiile). Emil poartă tricou din bumbac, Only&Sons, magazin Smugler; pantaloni din bumbac, Diesel; curea metalică și piele, Zara; bocanci din piele și piele velur, Musette (în toate fotografiile).

Rochie din viscoză și
mătase, Andra Andreescu.

Bustieră din poliamidă, poliester și elastan, Guess by Marciano; fustă din poliamidă și viscoză, Murmur; chilot din poliamidă, Intimissimi (în toate fotografiile)

Jachetă din piele, Marc Jacobs, magazin Sport/Couture; salopetă din poliamidă, Lia Aram; ghete din piele, Cinzia Araia, magazin Entrance.

Body din dantelă, Lia Aram, și pantaloni din piele, Almaz, magazin Victoria Gallery; ghete din piele, Cinzia Araia, magazin Entrance.

PAGINA ALĂTURATĂ
Body din poliamidă și aplicații din paiete, Elisabetta Franchi, magazin Icon.

Cămașă din piele, Manokhi; body din poliamidă, Murmur.

Body din poliamidă și pantaloni din bumbac și poliamidă, ambele Murmur; ghete din piele, Cinzia Araia, magazin Entrance.

Rochie din catifea de mătase, Manuri; ghete din piele, Cinzia Araia, magazin Entrance.

Trenci din velcro, Andra Andreescu; salopetă din poliamidă, Lia Aram; centură din viscoză și poliester, Pinko, magazin Icon; ghete din piele, Cinzia Araia, magazin Entrance.

Modele: Elena Voicu / Yes Models; Marian, Paul și Emil / Dejavu Models Management
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Producție: Allure Production

Raiffeisen BANK | Bucharest MARATHON

Bucharest Running Club premier events

8 - 9 OCTOMBRIE

EDIŢIA A 9-A

#RunInBucharest

BucharestMarathon

www.bucuresti-maraton.ro

ORGANIZATOR

Bucharest RUNNING CLUB

cu sprijinul

voluntar in sport

FINACTIV

SPONSOR OFICIAL

Raiffeisen BANK

Reuşim împreună.

SPONSOR GOLD

Volkswagen

SPONSOR TEHNIC

adidas

SPONSOR ŞTAFETĂ & PARTENER COMUNICAŢII

vodafone

SPONSOR CURSA POPULARĂ

Ciuc 0,0%

SPONSOR CURSA COPIILOR

UNIQA Asigurări

SPONSORI

MEGA IMAGE

IZVORUL MINUNILOR

Athénée Palace Hilton

GRS

city grill

Hanu' Berarilor Interbelic

accenture High performance. Delivered.

PARTENERI INSTITUŢIONALI

FRA

București

ROMANIA

MTS

AIMS

PARTENERI MEDIA

TV CITY

Europa FM

TVR

NaționalTV

National 24 PLUS

ring

Itsy Bitsy

Gazeta

Disney

News.ro

COSMOPOLITAN

Men'sHealth

CASA

FEMEIA.

NATIONAL GEOGRAPHIC ROMANIA

Sănătatea de azi

mediaTRUST

in your pocket

SUPERBODY

MEREU ÎN FORMĂ, ÎNTOTDEAUNA HOT!

DIMINEȚI CU PARFUM DE CAFEA

ȚI-AR PLĂCEA SĂ FII GENUL DE PERSOANĂ care sare din pat la 5 dimineața pentru o oră de cardio și un plus de pregătire pentru ședința de la birou? Și nouă. Aceste ființe pe cale de dispariție nu doar că-și prelungesc ziua de muncă cu încă trei ore, dar câștigă puncte și la capitolul sănătate. Conform unui studiu recent, cei care se trezesc devreme (dar care și dorm necesarul de opt ore) tind să aibă un indice corporal mai scăzut decât restul populației. Motivul e simplu: ceva legat de faptul că faci alegeri mai sănătoase la începutul zilei. E greu, știu, noi încă nu am întâlnit pat care să nu aibă puteri de convingere supraomenești în orele alea când somnul e cel mai dulce, dar nu negăm că e un pic de adevăr aici. Dacă vrei să încerci, poate te ajută un ceas deșteptător aromat (Sensor Wake, 439 lei, disponibil pe sensorwake.com) să nu ți se mai pară întreg procesul atât de dureros. Acest gadget ingenios te ademenește să te ridici din pat cu ajutorul mirosului tău preferat – pentru cele mai bune rezultate, alege aroma de cafea, din rațiuni evidente. Ca o atenționare: există și o variantă de ceas cu miros de croissant, dar dacă vrei să respecți și partea cu alegerile sănătoase despre care vorbeam mai sus, cred că ar fi de preferat să o eviți.

FOTO: GETTY IMAGES.
Text: Roxana Dobrifă

EU ȘI TRACKER-UL MEU DE FITNESS

O poveste de iubire cu final așteptat

FOTO: GETTY IMAGES. Text: Roxana Dobriță

Acest articol este pentru toate femeile care au început o frumoasă poveste de dragoste cu ceasul care le monitoriza activitățile fizice, doar pentru a ajunge inevitabil la o despărțire dureroasă. Mă rog, mai mult sau mai puțin.

E PERIOADA ACEEA A ANULUI CÂND VARA APROAPE S-A TERMINAT și te uiți în jur și-ți dai brusc seama că ai mâncat nepermis de multă înghețată, M&Ms și plăcinte. Din nou. Abordezi problema ca orice adult cu scaun la cap, adică aruncând cu bani în direcția ei. Așa că investești într-un fitness tracker – un mini-oracol care știe până și cele mai neștiute lucruri despre tine, de exemplu, câți pași ai făcut într-o zi și câte calorii ai ars. Un prieten care vrea să te ghideze pe drumul cu mai puține kilograme. Anul trecut, cei de la QuickMobile, cel mai mare specialist în tehnologie din România, au declarat că vânzările smartwatch-urilor au marcat un avans de 340% față de nivelul înregistrat în 2014. Partea mai puțin plină a paharului: aproape jumătate din posesorii de fitness tracker recunosc că nu le mai folosesc. Dacă te regăsești în poveste, citește mai departe, mai sunt câteva lucruri care ți-ar putea suna familiar.

FAZA 1: Primii fluturi în stomac

Nici nu ți-ai pus bine trackerul de fitness pe mână că deja parcă te simți mai fit. Pretinzi că e un gadget discret – care ar putea fi oricând confundat cu un ceas normal. Dar asta e o minciună. Vrei ca oamenii să observe, să comenteze. Îți ții mânecile ridicate exact în scopul ăsta. Și cât de distractiv e noul tău prieten – zici că-l ai pe Stephen Fry prizonier în carcasa de plastic, gata oricând să-ți servească o multitudine de informații. De exemplu: „Știai că dacă mergi până la imprimantă faci 47 de pași?" Nu, nu știam. E de-a dreptul fascinant.

FAZA 2: Punctul culminant al obsesiei

Scopul vieții tale s-a cristalizat în sfârșit: nu vrei decât să-ți faci trackerul de fitness fericit. Te vezi cu prietenii la cină și nu ți-ai făcut totalul de pași pe ziua respectivă? Dai câteva ture în jurul mesei până ce gadgetul e satisfăcut. Te miști mai mult, mănânci mai bine și abia te poți abține să nu urli în fața străinilor de pe stradă că chestia asta chiar funcționează! Începi să te uiți după alți posesori de astfel de ceasuri minunate: colega aia care urcă mereu pe scări, nu cu liftul; tipul ăla care iese la alergat după lăsarea serii. Ai intrat în club, gata. Iar prima regulă e că trebuie să vorbești numai despre asta, împărtășind cu partenerii tăi de activități fizice tot felul de cifre și numere: „Am dormit 8 ore și 44 de minute!", „Am urcat 54 de trepte!" Nu vă ascultați unul pe celălalt, dar nu mai contează. Doar numerele sunt importante în stadiul ăsta.

FAZA 3: Monotonia

Într-o zi îți moare bateria și până să apuci să o încarci intervine un weekend în care-ți faci de cap din toate punctele nesănătoase de vedere. Nu ai nevoie ca trackerul să monitorizeze câte minute ai petrecut fiind activă, când știi sigur că nu ai nevoie decât de două ca să te deplasezi de la frigider înapoi. Nu știi ce alte aptitudini în afară de numărarea pașilor mai are trackerul tău pentru că asta ar însemna că i-ai citit manualul de instrucțiuni și nimeni nu face asta. Ai atins deja de câteva ori cei 10.000 de pași pe care ți i-ai propus. Nimeni în istorie nu și-a setat un țel mai mare. Ai doar două opțiuni în momentul ăsta: 1) îți propui mai mult și ratezi sau 2) îți propui mai mult și reușești, ceea ce înseamnă că trebuie să crești intensitatea la nesfârșit, până ce ajungi să fii nevoită să mergi pe jos 24 de ore încheiate fără să mănânci sau să bei, ceea ce, într-un final, te va omorî. În plus, Stephen ți-a tot repetat aceleași statistici încontinuu de ceva vreme și, dacă e să fii sinceră, a cam început să te plictisească.

LE MAI ȚII MINTE?

Ai crezut... pentru aproximativ 10 zile... că-ți vor schimba viața

PIERCING-URILE ÎN NAS
Dacă voiai să fii cool în liceu, trebuia să ai unul. Asta până ce o colegă a ales să-și pună unul de tinichea și i s-a infectat nasul într-un mod atât de oribil, că ți s-a luat serios de idee.

PLAYERE CU MINI-CD-URI
Cele mai cool chestii din lume! Până ce ai observat că nu prea vinde nimeni mini-CD-uri și apoi oricum a apărut iPod-ul și a șters pe jos cu orice alt sistem de ascultat muzică.

FUSTE-PANTALON
Gwen le-a purtat, tipele de la All Saints le-au purtat, până și Britney a apărut într-una. Ai făcut-o și tu, până ce ți-a atras mama atenția că arăți ridicol, așa că ai renunțat.

APARAT (IEFTIN) DE PEDICHIURĂ PENTRU PICIOARE
Părea ca și cum ar fi o idee bună, până ce ți-ai dat seama că e obositor și cam grețos să-ți faci singură pedichiura, așa că l-ai aruncat în vreun dulap și ți-ai făcut o programare.

APARATE INGENIOASE DE GĂTIT
Exemplu: mașină de făcut înghețată, aparat de făcut vată pe băț, aparat de făcut popcorn. Nu a durat mult până ce te-ai convins că e, de fapt, mai ieftin, mai convenabil și mai ușor să mergi până la magazin când ai chef de genul acesta de desert.

FAZA 4: Paranoia

Lucrurile încep să devină ciudate: începi să crezi că o brățară de plastic poate să gândească. Nu ți-ai făcut niciodată griji că sticla de șampon te verifică din cap până-n picioare atunci când ești la duș. Dar trackerul ăsta de fitness… își cam dă cu părerea legat de viața ta. Și nu sunt lucruri tocmai pozitive. Îți petreci serile în pat, scuturând furios din încheietură și sperând că astfel îl convingi că ai făcut mai mulți pași (newsflash: nu merge așa). Găsești tot felul de moduri prin care să-l păcălești, fără să-ți dai seama de ironia faptului că mai bine ți-ai petrece timpul păcălind, știi tu, moartea, făcând un pic mai mult sport.

FAZA 5: S-a terminat

Sunt săptămâni de când l-ai purtat ultima dată. Din când în când îl observi și ți se face rușine, dar nu suficient. Ți-ar trebui un tracker pe care să-ți fie imposibil să-l dai jos, ca un fel de brățară Battle Royale – dar mai puțin fatală. În loc să-ți trimită notificări încurajatoare, ți-ar spune lucruri de genul: „Hei, tu de colo, de pe canapea, nu ți-ai mișcat fundul de mai bine de opt ore azi". Vrei să dai vina pe el pentru că nu ești în formă, dar știi că e ca și cum ai urla la dicționar pentru că nu te pricepi la Scrabble. Într-o zi, îi șoptești: „Nu e vina ta, e vina mea" și-l bagi într-un dulap. Acolo o să se împrietenească cu deprimatul tău Tamagochi și amândoi or să-și petreacă restul zilelor vorbindu-te pe tine de rău. Dar hei, măcar te-a făcut să te miști pentru o vreme. De fapt, s-ar putea ca asta să fi fost cea mai sănătoasă aventură pe care ai avut-o.

MODELEAZĂ-ȚI TRUPUL CA O BALERINĂ

Studiourile de balet vor fi pline ochi de acum încolo... Tehnica pe care ți-o vom detalia în cele ce urmează face minuni pentru tonifiere, dar subțiază major și talia, ridică fundul și-ți îmbunătățește postura. Acest program de exerciții, pus la punct de Andrea Rogers, fondatoarea Xtend Barre, poate fi executat oriunde există un spătar de scaun.

FOTO: MUNETAKA TOKUYAMA
Traducere si adaptare: Ana-Maria Prunariu.

ANTRENAMENTELE DE TIP BALET SUNT PERFECTE DACĂ VREI SĂ FACI SPORT ACASĂ: NU NECESITĂ GREUTĂȚI PE CARE LE POȚI SCĂPA DIN MÂNĂ SAU SĂRITURI ZGOMOTOASE (CARE SĂ-I DERANJEZE PE VEICNI), ȘI AI NEVOIE DE MINIM DE SPAȚIU.

1 TONIFICĂ COAPSELE

Stai pe partea dreaptă a scaunului, cu picioarele unite, ținându-te de spătar cu mâna stângă, iar mâna dreaptă ține-o arcuită la nivelul pieptului. Ridică-te pe călcâie și flexează ușor genunchii. Îndoaie genunchiul stâng pe măsură ce depărtezi piciorul drept spre exterior (ca în imagine). Schimbă apoi picioarele. Fă 16 reprize. În cadrul ultimei reprize, ține piciorul întins și pulsează de 16 ori, apoi schimbă partea pentru a completa setul.

ÎNCEPĂTOARELE SUNT BINE-VENITE

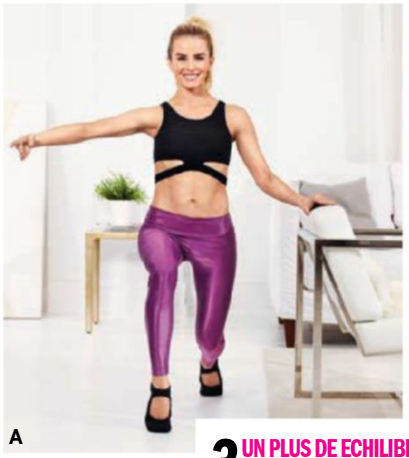
Nu te lăsa intimidată de tehnica perfectă a Andreei – ea este fostă dansatoare. Însă tu nu ai nevoie de poante și tutu pentru o alură de balerină.

2 PICIOARE UȘOARE

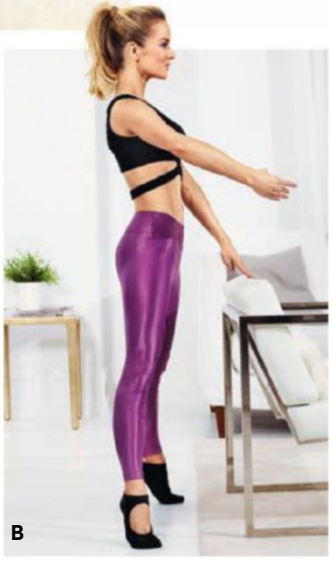
Stai pe partea dreaptă a unui scaun, cu picioarele depărtate și vârfurile în afară. Ține spătarul cu mâna stângă, iar mâna dreaptă să fie întinsă spre exterior și cotul ușor îndoit. Îndoaie genunchii. Îndreaptă piciorul stâng pe măsură ce-l ridici pe dreptul, mișcând brațul și piciorul drept în cerc, de la mijloc în sus (precum în imagine) și înapoi. Fă șase repetări, apoi schimbă partea.

TESTEAZĂ-TE

Cercurile cu piciorul ți se par ușoare? Ridică-te pe vârfurile picioarelor la fiecare repriză. Acest detaliu îți va lucra abdomenul, dar și gambele și fesierii piciorului pe care îl lucrezi.



A



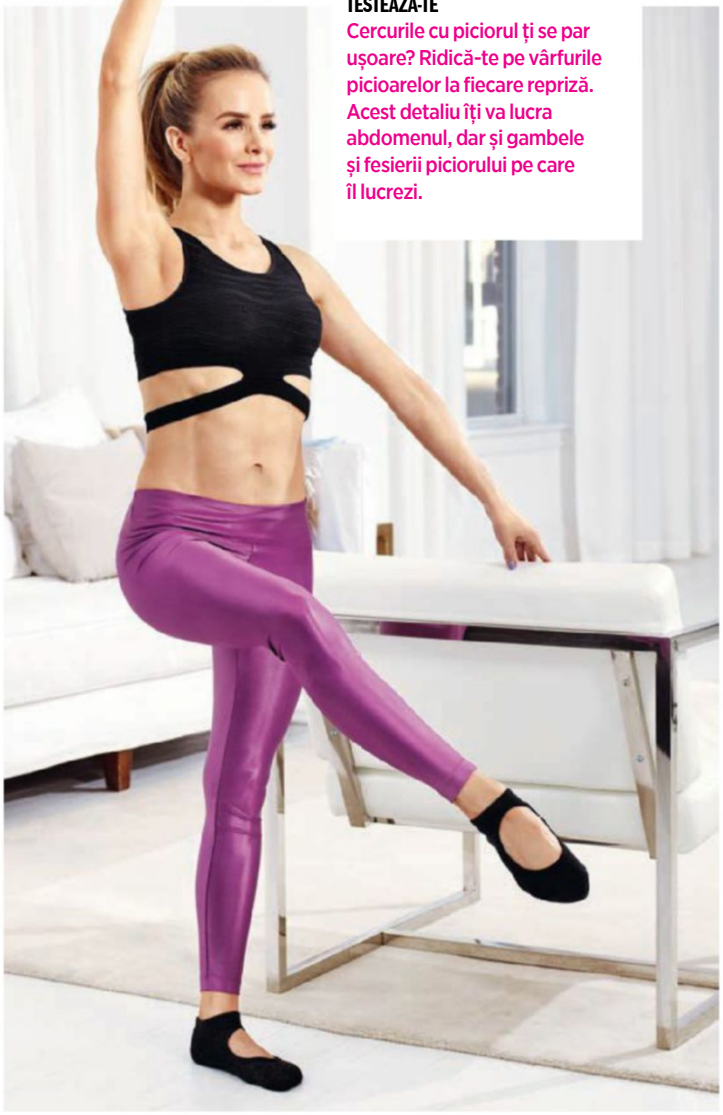
B

3 UN PLUS DE ECHILIBRU

Stai pe partea dreaptă a scaunului, cu piciorul drept în față și cel stâng în spate, ținând spătarul cu mâna stângă, în vreme ce brațul drept va sta întins spre laterală, cu cotul îndoit ușor. Ridică-te pe vârfuri și îndoaie genunchii (**A**). Cu o singură mișcare, întinde picioarele și rotește-ți trupul cu fața spre scaun, aducând brațul în față (**B**). Fă apoi mișcarea în sens invers. Fă 16 reprize și apoi schimbă pe cealaltă parte.

ARDE MAI MULTE CALORII

Nu face pauze între reprize. Rogers recomandă să execuți continuu exercițiul față-lateral, față-cealaltă laterală. Acest exercițiu îți va mări pulsul, avansând la nivelul cardio.



PENTRU UN FUND ȘI MAI FERM, MENȚINE RIDICAT PICIORUL CU CARE LUCREZI DUPĂ CEA DE-A 16-A REPRIZĂ ȘI PULSEAZĂ DE 16 ORI PE FIECARE PARTE.

4 POSTERIOR BETON

Stai la distanță de un braț de spătarul scaunului, cu fața spre acesta și picioarele apropiate. Apleacă-te în față până la nivelul șoldurilor, sprijinindu-ți coatele de scaun. Îndoaie genunchiul stâng pe măsură ce întinzi piciorul drept spre spate, la nivelul șoldurilor (ca în imagine). Execută 16 reprize, apoi schimbă picioarele între ele.

ASIGURĂ-TE

Pune-ți în picioare o pereche de cipici sau șosete antialunecare. Ciorapii clasici nu-ți oferă niciun pic de control, iar dacă faci exercițiile desculță, te poți alege cu bătături (exceptând cazul în care pe jos este mochetă).

A

B

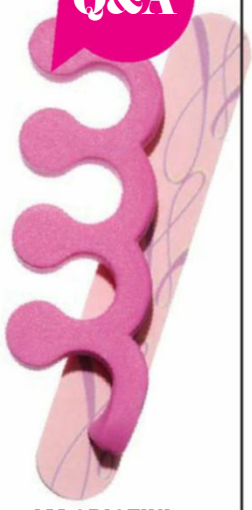
5 POSTURA CORECTĂ

Stai pe partea dreaptă a scaunului, cu piciorul stâng în față și dreptul în spate, ținându-te de spătarul scaunului cu mâna stângă, iar brațul drept în semicerc la nivelul pieptului. Îndoaie genunchii în fandare (**A**). Întinde piciorul stâng și aruncă piciorul drept în față, cu vârful întins, odată cu brațul drept, ridicat deasupra capului (**B**). Fă mișcarea în sens invers. Fă 16 repetări, apoi schimbă pe stânga.

ASCULTĂ MUZICĂ

Andrea Rogers ascultă hituri pline de energie pentru a compensa ritmul rapid al mișcărilor. Descarcă *On my Mind*, de la Ellie Goulding, și *Hands to Myself*, al Selenei Gomez.

Q&A



AM OBICEIUL DE A-MI ROADE UNGHIILE PÂNĂ LA SÂNGE ATUNCI CÂND SUNT NERVOASĂ. CINEVA MI-A SPUS CĂ ESTE O BOALĂ – AR TREBUI SĂ MĂ ADRESEZ UNUI PSIHOLOG?

Profesorul Kieron O'Connor de la Universitatea Montreal a descoperit că acele comportamente repetitive precum rosul unghiilor, datul din picior, stoarcerea coșurilor de pe față etc. nu sunt de fapt semne ale anxietății. Ele sunt indicatori ai frustrării și plictiselii – iar aceste stări sunt în mod obișnuit asociate cu perfecționismul. O'Connor spune că oamenii predispuși acestor comportamente nu-și pot desfășura activitatea în condiții normale, din cauza unor factori externi. Deci, dacă îți rozi unghiile nu ești o tipă anxioasă, ci o perfecționistă plictisită.

FOTO: NICK ONKEN, CHRIS ECKERT/STUDIO D
Traducere și adaptare: Teodora Tirică

TIPUL DE SILUETĂ ÎȚI AFECTEAZĂ VIAȚA SEXUALĂ

Citește și află ce spune despre viața ta sexuală felul în care ești construită din punct de vedere fizic.

1. AI FORME VOLUPTUOASE
Un studiu condus de Universitatea Leeds a descoperit că femeile cu șolduri generoase sunt mai dispuse să aibă o aventură și să experimenteze poziții incitante în dormitor. Motivul? Șoldurile sunt asociate cu procrearea, a cărei condiție este... sexul!

2. AI O SILUETĂ COMPACTĂ
Bărbaților le place la nebunie să facă sex cu femei minione, iar explicația științifică este că acestea au un centru al gravitației mai scăzut, ceea ce înseamnă că își coordonează mișcările mai ușor, sunt flexibile și echilibrate – perfecte pentru acrobații de dormitor! Faptul că sunt micuțe le permite să experimenteze lucruri care pentru femeile înalte sunt mai dificile.

3. EȘTI ÎNALTĂ ȘI AI PICIOARE LUNGI
Chiar dacă e un pic mai greu să dai spectacole în dormitor, un studiu realizat de Universitatea Wraclaw a descoperit că femeile înalte și suple au fost dintotdeauna percepute ca fiind sexy și sănătoase. Studiul sugerează că picioarele lungi sunt indicatoare ale fertilității.

4. AI CÂTEVA KILOGRAME ÎN PLUS
James Watson, biologul care a primit premiul Nobel, spune că femeile mai plinuțe se bucură mai mult de sex decât cele slabe. Biologic vorbind, organismul unei femei plinuțe produce mai multe endorfine. Rezultatul este un libido mai crescut și mai multă distracție.

5. EȘTI SLABĂ
Asta nu înseamnă că nu ești bună la pat – în niciun caz. De fapt, un studiu condus de University of West Scotland a descoperit că femeile cu talie de viespe pot îmbunătăți performanțele partenerului lor în pat. Asta înseamnă că faci eforturi mai mici și primești mai multă satisfacție.

AWESOME!

O NOUĂ CERCETARE PUBLICATĂ ÎN JURNALUL EMOTION A DESCOPERIT SENTIMENTUL CARE POATE INVOCA ATÂT DE PUTERNIC POZITIVITATEA, ÎNCÂT E CAPABIL SĂ REDUCĂ INFLAMAȚII CE POT CAUZA AFECȚIUNI GRAVE ȘI POT DUCE LA DIABET, CANCER ȘI BOLI DE INIMĂ. ESTE VORBA DESPRE MIRARE, SURPRIZA PE CARE O SIMȚI ATUNCI CÂND EXPERIMENTEZI CEVA PLĂCUT ȘI CARE TE POATE FACE MAI SĂNĂTOASĂ, NU DOAR FERICITĂ. ASA CĂ EXPERIMENTEAZĂ, CĂLĂTOREȘTE ȘI DELECTEAZĂ-ȚI PRIVIREA!

Femei pe bune

PARE CĂ ÎN ULTIMA VREME, TOATE ARTICOLELE PE CARE LE CITIM NE ÎNVAȚĂ CUM SĂ FIM MAI FRUMOASE, MAI SUPLE, MAI ȘIC, MAI... PERFECTE. DAR, SINCER ACUM, EXISTĂ FEMEIA PERFECTĂ? POSIBIL, DAR... NOI PREFERĂM FEMEILE PE BUNE!

„Știm prea bine că să fii o femeie pe bune este cu mult mai greu decât să fii femeia ideală. Iar nouă ne plac femeile așa cum sunt ele. De asta, timp de trei luni am încercat să descoperim câte #femeipebune avem împrejur. Și nu mare ne-a fost mirarea când am văzut că sunt atâtea mame pe bune, fiice pe bune, prietene pe bune și soții pe bune.

În aceste trei luni, femei de toate vârstele, de peste tot din țară, au avut curajul să nominalizeze alte femei din viața lor ca #femeipebune. Lucica, una dintre participantele în această campanie, ne-a împărtășit că a desemnat-o pe Anca, prietena ei, ca #femeiepebune, „(...) datorită caracterului ei puternic, pentru că este mereu cu zâmbetul pe buze, chiar și atunci când suferă. Pentru că este o persoană loială, inimoasă, prietenoasă și are o frumusețe atât interioară, cât și exterioară".

Pentru cele mai multe dintre noi, mama este modelul de femeie pe care vrem să îl urmăm. Teodora Chereches spune că îi datorează mamei ei „gândirea liberală și motivația de a deveni eu însumi o #femeiepebune. Am apreciat întotdeauna pragmatismul ei și capacitatea de a împăca toate aspectele vieții, calități pe care sper să mi le dezvolt și eu".

ȘI, CU TOATE ÂSTEA, CE ÎNSEAMNĂ O #FEMEIEPEBUNE?

Noi ne gândim cu zâmbetul pe buze la femeile cărora nu le e teamă să încerce o rețetă nouă, iar dacă o greșesc, aruncă preparatul la gunoi fără niciun regret. Apoi o iau de la capăt. Ne gândim la femeile cărora nu le e teamă să iasă din casă nemachiate, chiar dacă în ziua respectivă au o întâlnire foarte importantă la serviciu. Femeile care merg cot la cot cu copiii prin parc pe role. Femeile care însenin ează ziua soțului sau iubitului cu cel mai sincer zâmbet. Femeile care știu să se bucure de un pahar de vin în liniște, la apus. Femeile care nu se feresc să plângă, dacă asta e ceea ce simt. Femeile care spun pe bune ce simt.

Maria Grigore ne-a împărtășit că pentru ea, #femeiepebune

înseamnă să fii femeie, mamă, să poți să-ți crești copiii și familia cu dragostea și gingășia unei femei. Pentru Teodora Chereches, în schimb, „O #femeiepebune are datoria să-și asume propriul corp, propria conștiință și propria sănătate, să le celebreze ori de câte ori are ocazia, să le repare când este cazul și, clădindu-le, să construiască din ele cea mai bună variantă a sinelui care se poate".

TOATE SUNTEM #FEMEIPEBUNE

Maria Grigore (București): „Sunt o #femeiepebune pentru că am puterea unui bărbat și delicatețea unei flori".

Lucica Agache (Botoșani): „Trecând prin viață și depășind multe obstacole mi-am dat seama că trebuie să fiu încrezătoare în forțele proprii, să fiu autentică și mereu aceeași. Iubesc viața asta cu bune și cu rele, îmi iubesc semenii ajutându-i oricând cu ce se poate – chiar și un sfat bun este binevenit câteodată. Toate acestea îmi dau curajul de a merge mai departe bucurându-mă de fericirea celor din jurul meu. Nu pot spune că sunt femeia ideală, am și eu defectele mele, deci să încercăm să fim #femeipebune – să respectăm și să iubim tot ce ne înconjoară".

Teodora Chereches (Cluj): „Și eu și mama mea suntem medici, motiv pentru care (cred eu) vedem diferit conceptul de frumusețe (feminină și nu numai). Pentru mine, frumusețea echivalează aproape în totalitate cu sănătatea. Sunt de părere că atunci când cineva este echilibrat și la nivel fizic și la nivel psihic, se simte bine în propria piele și asta se vede, acest echilibru devine naturalețea ce alimentează mai apoi încrederea în sine".
Voi la cine vă gândiți prima dată atunci când spuneți #femeiepebune?

Lactacyd e alături de voi, femeile reale și imperfecte. Pentru toate grijile și visele voastre, pentru momentele voastre de putere și cele de slăbiciune, pentru diminețile în care radiați și pentru cele în care nu vreți să ieșiți din casă. Și pentru că și nouă ne place să vorbim pe bune, chiar și despre subiecte mai delicate, precum igiena intimă, vă așteptăm pe pagina de Facebook Lactacyd România să răspundem la toate întrebările pe care le aveți.
Înțelegem pe deplin nevoile femeilor când vine vorba despre îngrijirea intimă și oferim soluții variate. Gama noastră de produse se găsește în farmacii, dar și în supermarketuri. Mai multe despre produsele noastre găsiți pe *lactacydromania.ro*.

CORPORATE Gifts Show

29 SEPTEMBRIE - 1 OCTOMBRIE

ROMEXPO, BUCUREȘTI

www.giftsshow.ro

EXPOZIȚIE DEDICATĂ INDUSTRIEI DE OBIECTE PROMOȚIONALE

Organizatori: EUROexpo

In parteneriat cu: apiip

Partener principal: Mimaki

Parteneri: HR Residence Hotels București; Infinity Trophy Trofee, Cupe, Medalii, Gravura; Sisteise

Partener outdoor: Flash

Parteneri media: Cosmopolitan, marie claire, Femeia.

DECANTAT & DECODAT

TOT CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE VIN

Una e să vorbești ca un somelier și alta e chiar să ai habar de ceea ce spui acolo. Fii o adevărată cunoscătoare într-ale vinului cu aceste trucuri împrumutate de la experți.

FOTO: GETTY IMAGES
Text: Roxana Dobrifă

NU TE LĂSA PĂCĂLITĂ DE POLEIALĂ. Prețul chiar nu e totul. Nu trebuie să cumperi sticla aia de 200 de lei doar pentru că dă bine. „Relația dintre preț și calitate e una slabă. În majoritatea cazurilor, tot ce primești e o etichetă care arată scump și un vin care nu-i mai bun decât cel la jumătate de preț", spune Matthew Horton, fondatorul aplicației de clasificare a vinurilor Vinloco. Și să mergi pe varianta unui vin „vechi" se poate dovedi a fi o greșeală de începător. „Nu e nicio garanție că o sticlă de vin acoperită de praf e de foarte bună calitate. Un vin care a îmbătrânit frumos poate fi extraordinar, dar nu te arunca să cumperi un vin vintage la reducere. Adesea aceste vinuri nu s-au vândut când erau la punctul culminant al calității lor și/sau au fost depozitate greșit", explică Sarah Burvill, vinificator-șef la Cake Wines.

CÂND NU ȘTII CE SĂ ALEGI...

Să stai în fața unui raft plin de vinuri poate fi copleșitor, mai ales dacă trebuie să cumperi unul pentru a-l face cadou și ești deja în întârziere. E important să ai întotdeauna o opțiune de urgență, care merge la orice. Dacă vrei un vin bun, care nu va ajunge să adune praful pe un raft, încearcă să alegi o variantă care-i invariabil populară. „Depinde și pentru cine este cadoul. Dacă e vorba de un străin, mergi pe un vin românesc, de exemplu, Băbeasca Neagră sau Fetească Neagră de la Avincis. Iar dacă e vorba de cineva care e la fel de începător ca tine într-ale vinului, nu dai greș dacă alegi ceva de la Davino sau Bauer", spune Alin Zăinescu, owner unvinpezi.ro. „Un vin spumant e întotdeauna o alegere sigură, mai ales dacă nu știi ce conține meniul de mâncare, pentru că-l puteți bea înainte de a vă așeza la masă", spune Caroline Brown, PR Manager Brown Brothers.

JOACĂ-ȚI BINE MÂNA

Pentru acele momente când chiar habar nu ai ce să alegi, cumpără de la un producător mare. Cotnari, Cramele Recaș și Zarea sunt în topul clasamentului la noi, ceea ce înseamnă că ei sunt cei care cumpără cei mai buni struguri la cele mai bune prețuri, rezultând într-un plus de calitate. Dacă vrei să optezi pentru un clasic, nu greșești dacă alegi un blend între două soiuri. „Preferatul meu este cabernetul cu merlot", spune Horton.

Nu umple paharul!

„Ca aromele din vin să se ridice, ai nevoie de spațiu în pahar. Parfumul e la fel de important ca gustul și adesea cel mai seducător aspect al unui vin bun", spune Burvill.

ROȘU SAU ALB?

Sigur, fiecare are o preferință personală, dar ca regulă generală, atunci când te străduiești să te decizi între vin roșu sau alb, „gândește sezonier. Primăvara și vara cer un vin alb curat, aromat și înviorător, ca de exemplu un riesling, un sauvignon blanc sau un pinot grigio", explică Jess DiGiorgio, coordonator vânzări și marketing la Plumm. „Pentru zilele scurte și reci, întoarce-te la roșu. Nimic nu descrie mai bine iarna ca un foc în sobă, sa-

MITURI DECODIFICATE

Contează în ce pahar îți bei vinul? „Tipul paharului e la fel de important ca și vinul. Un pahar de calitate îmbunătățește experiența degustării. Mărimea și forma pot altera dramatic aromele și gustul vinului", spune DiGiorgio.

vurat alături de un pahar de vin roșu. Alege soiuri aromate, cu o corpolență ușoară spre medie, ca un pinot noir. Dar alege cu grijă! Pentru că e foarte greu să crești și să produci acest tip de pinot, fiind făcut dintr-un soi de struguri destul de capricios, nu prea găsești unul de calitate sub 100 de lei. Merită să investești un pic", adaugă DiGiorgio.

CUMPĂRĂ CA UN SOMELIER

• Mergi la marii retaileri pentru a cumpăra vin și analizează întâi rafturile cu opțiunile mai ieftine. Uită-te după soiuri care au câștigat medalii și care se încadrează totuși într-un buget rezonabil.

• Dacă tot nu te descurci, încearcă un serviciu precum unvinpezi.ro. Aici primești recomandări zilnice de vinuri de calitate în număr limitat, tot ce trebuie să faci este să comanzi și să aștepți să-ți fie livrate direct acasă.

Nu ai răbdare să se răcească vinul?

„Dacă nu ai timp să-l lași la rece, adaugă gheață într-o găleată (un pic mai mult de jumătate), apoi apă rece peste, doar cât să acopere cuburile, și două mâini de sare. Pune sticla înăuntru și amestecă bine. Vinul se va răci în maximum 20 de minute", explică Brown.

• Dacă vorbim de vinuri italiene, uită-te dacă au DOCG sau DOC pe etichetă. Înseamnă că au fost făcute după cele mai înalte standarde și vin din regiuni locale din Italia, unde cresc soiuri specifice de struguri", recomandă Kirsty Basman, brand manager Riccadonna.

• Dacă vrei un vin bun, dar mai ieftin, încearcă unul care provine din regiuni mai noi, adesea apropiate de cele universal recunoscute. Sunt la fel de bune calitativ, dar cel mai adesea au prețuri mai rezonabile.

• Marile branduri românești de vinuri adesea fac același vin la mai multe stadii de calitate, prețurile bineînțeles variind. Mergi pe mâna business-urilor de familie, precum Aurelia Vișinescu, așa știi mereu de unde vine vinul și nu riști să nimerești o calitate îndoielnică.

• „Nu alege variante de vin din struguri care nu se dezvoltă bine în regiunile unde sunt crescuți. Vinul bun e făcut doar din fructe excepționale, iar strugurii sunt excepționali doar dacă sunt crescuți în mediul potrivit", explică Burvill.

• „Cumpără vinuri cu prețuri între 60 și 80 lei. E un segment foarte competitiv, ceea ce înseamnă că și calitatea va fi mai bună", spune Horton.

MITURI DECODIFICATE

Cât de important e să aerezi vinul? „Foarte, mai ales pentru vinurile vechi, care au fost ținute în sticlă perioade lungi de timp (mai mult de 10 ani pentru soiurile de vin roșu", spune Chapman. Dar nu toate vinurile trebuie aerate. „Când vine vorba despre vinul roșu, ajută pentru că îmblânzește taninul, dar aș evita să aerez vinurile albe, mai ales cele aromate", explică Burvill.

GHIDUL TĂU DE LIFESTYLE:
Mihai Scarlat este Managing Partner M-PR și event & restaurants promoter. Urmărește-l pe Facebook: Mike Scar și Instagram: @mike___scar

SCHIMBAREA LA FAȚĂ

Chiar dacă vara a trecut, asta nu înseamnă că nu ne mai putem distra sau ieși în oraș cu prietenii. Ce-i drept, poate că nu o vom mai face cu aceeași frecvență ca până acum, din cauza vremii capricioase, însă există locuri unde și o seară cam prea răcoroasă de septembrie se poate transforma în momentul perfect pentru a bea un pahar sau a savura o cină delicioasă alături de cei apropiați.

CHEFS EXPERIENCE

Începând cu această toamnă, restaurantul Chefs Experience din zona Calea Floreasca, deja consacrat grație preparatelor ingenioase și numărului mare de Chefi invitați pentru show-uri de live cooking, va da startul unor petreceri vibrante, de seară, cu atmosferă tip lounge, muzică ritmată și poate chiar și puțin dans. Designul locației e unul cald, deși urban, cu destul de multă vegetație și accente primitoare. Pentru că atmosfera este relaxată, outfitul ideal pentru un astfel de loc este cel casual chic, nu foarte elegant, însă nici ca pentru o plimbare în parc. Dacă vrei neapărat să porți tocuri, nu le asorta la o rochie pretențioasă, ci mai degrabă la niște pantaloni din matase, o cămașă albă și accesoriile potrivite. Nu vei cheltui prea mult – bugetul pentru două persoane, în cazul în care consumați și antreu și fel principal, se încadrează în jurul sumei de 120 lei. Meniul de băutură, conceput pentru buzunare o idee mai largi, merită pentru că e conceput astfel încât să satisfacă orice gust. Restaurantul este potrivit atât pentru serile în doi, cât și pentru ieșirile în gașcă, iar partea cea mai bună e că te poți întâlni cu o grămadă de oameni faini din zona de business, advertising, artă, ba chiar și cu vedete locale sau figuri consacrate de paginile revistelor.

GAIA BOUTIQUE CLUB

Cea mai așteptată revenire a tuturor timpurilor (pe bune, chiar este cea mai așteptată, nu exagerez deloc!) este fără îndoială redeschiderea Gaia Boutique Club în noua locație din zona Piața Floreasca – back to origins! Zvonurile sunt mai mult sau mai puțin oficiale, dar adevărul e că mă aștept ca evenimentul de relansare să fie cu totul spectaculos. Stol de fluturi la intrare, pantere vii care să defileze nonșalant printre invitați, barmani care să leviteze între bar și mese, invitați de onoare gârlă – poate chiar sultanul din Brunei? Nu m-ar surprinde deloc! Lăsând gluma la o parte, „pe surse", tot neoficial, s-ar zvoni că noua locație va include un resto-bar și un concept store, însă eu m-aș mulțumi și cu una din două. Din punctul de vedere al atmosferei, sunt convins că vor livra ca și până acum, dacă nu mai bine: un „altceva" energic și antrenant, outfituri ingenioase spre haute couture, prețuri în ton cu zona și poziționarea pe piață, iar accesul

FOTO: PR, PHILIP FRIEDMAN/STUDIO D, CHRIS ECKERT/STUDIO D, CHRISTIAN TUDOSE (FOTO MIHAI ȘI CARMEN)

în locație dur, după cum ne-am obișnuit. Până la urmă, asta e magia Gaia și fără ea nu ar fi reușit să atragă un public atât de numeros și atât de fidel.

Pentru că luna septembrie ne-a luat mai mult sau mai puțin prin surprindere, m-am gândit să vă recomand și câteva locații cool de take-away, pentru acele momente când chiar nu vrei să petreci prea mult timp pe afară, dar nici nu vrei să faci rabat la calitatea mâncării.

BE NAT (AMERICA HOUSE)

Aici găsești preparate sănătoase (mai mult sau mai puțin), gata preparate și împachetate corespunzător, pe care le poți lua cu tine în drumul spre sau dinspre birou. Ai de ales între supe, cus-cus, mâncare gătită și chiar și sushi. Atmosfera este relaxantă, perfectă pentru „hipsterii corporatiști" care preferă ingredientele naturale, organice și eco/bio.

BREAD & SPICES (ȘOSEAUA PIPERA, 4)

E vorba despre un pub tip brutărie/patiserie artizanală, unde vei găsi unele dintre cele mai gustoase și crocante sendvișuri, croissante sau foitaje de toate felurile, dar și salate sau preparate clasice de bucătărie, precum supe-creme de diverse tipuri (unele chiar surprinzător de originale și delicioase) sau feluri principale „simfonice", care pot fi descrise printr-o explozie de culoare și gust.

5TOGO

Dacă tot ce îți dorești în mijlocul unei zile solicitante este să-ți încarci bateriile cu un espresso sau un latte, alături de un sendviș simplu sau două-trei prăjituri, 5togo este alegerea ideală, mai ales că lanțul de cafenele are peste 25 de locații, așa că aproape oriunde te-ai afla în oraș între meeting-uri, vei găsi un 5togo aproape. Partea cea mai bună? Orice produs comercializat costă 5 lei.

OFFICE CAFFEE BY ARMONY BRASSERIE

De curând, între meeting-urile prelungite și îndeplinite pe muchie de cuțit, am descoperit în incinta business center-ului Novo Park din Șoseaua Fabrica de Glucoză nr. 5, un restaurant de tip autoservire cu o mâncare fenomenală. Deși nu-mi e deloc în drum, am mai străbătut Bucureștiul pentru a lua prânzul la ei, un meniu întreg costând doar 20 de lei! Nu e un restaurant cu pretenții, dar preparatele sunt de o calitate excepțională, iar designul locației este unul de loc de neglijat, spațiul e lambrisat cu lemn masiv, podeaua e din marmură, iar linia de autoservire este din lemn nobil și inox.

Zilele trecute, am invitat-o pe Carmen Negoiță în oraș și am discutat puțin despre una, despre alta, despre lifestyle-ul românesc și despre experiențe și preferințe personale.

MIHAI SCARLAT: Care a fost cea mai reușită petrecere la care ai fost?
CARMEN NEGOIȚĂ: Petrecerea mea de 30 de ani, în România.

M.S.: Care sunt preferințele tale în materie de food?
C.N.: Nu am o bucătărie preferată. Până acum câțiva ani nu voiam să încerc nimic nou. Anul acesta am descoperit în Tenerife fructele de mare și mi-au plăcut foarte mult. Și îmi place, bineînțeles, mâncarea raw vegană.

M.S.: Ce outfit ai folosi dacă ai participa la petrecerea anuală organizată de Sir Elton John în timpul Festivalului de la Cannes?

C.N.: O rochie cu spatele gol sau un deux-pièce elegant cu un top cu decolteu adânc.

M.S.: Cu cine ai alege să petreci o noapte în oraș? Kate Middleton, Kris Jenner sau Donatella Versace?
C.N.: Olivia Palermo! She's got style!

M.S.: Ce îi lipsește peisajului de lifestyle românesc?
C.N.: Autenticitatea. Fiecare încearcă să pară altceva decât este.

M.S.: Băutura preferată atunci când te afli la un bar elegant în compania prietenilor?
C.N.: Vin.

M.S.: Club sau restaurant? De ce?
C.N.: Restaurant pentru liniște și club pentru distracție.

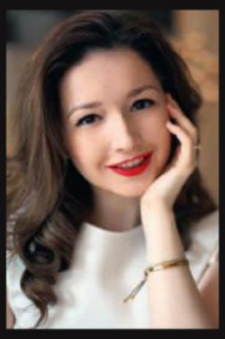
M.S.: Londra sau Paris?
C.N.: Paris. Dar doar pentru vibe.

M.S.: Teatru sau operă?
C.N.: Teatru.

M.S.: More is less sau less is more?
C.N.: Less is more.

7 ELEMENTE ESENȚIALE DIN GARDEROBA unei lady

O lady poate să-și deschidă singură ușa, dar preferă ca un gentleman să o facă. O lady impune respect, dar nu îl cere. O lady nu începe certuri, dar știe să le termine. Iar toate acestea le face cu eleganță, grație și un simț al stilului inconfundabil. Și cu ajutorul acestor 7 piese esențiale din garderobă.



GHIDUL TĂU DE BUNE MANIERE:
Ioana Verioti este lifestyle curator și editor la *chocolateandcashmere.com.* Urmărește-o pe blogul amintit mai sus sau pe Instagram: *@ioanaverioti*

#1 MICUȚA ROCHIE NEAGRĂ

Micuța rochie neagră este o alegere predictibilă, dar în mod sigur esențială. Rochia neagră este un must have din nenumărate motive și este potrivită în tot atâtea ocazii. Casual, sexy sau sofisticată, rochia neagră perfectă trebuie să-ți accentueze calitățile și să-ți ascundă defectele, să fie la fel de potrivită în timpul zilei sau la un eveniment pe seară. Cel mai important este să alegi o rochie neagră care să se potrivească nu numai tipului tău de corp, dar și personalității tale.

#2 PERLELE

Perlele au rămas un lucru esențial în garderoba unei lady moderne. Singura diferență este că acum nu le mai asortăm la costume din două piese cu fuste până la genunchi, ci la rochii senzuale sau la o pereche de blugi cu un tricou de bumbac. Astfel, fie că preferi să le porți în jurul gâtului sau la urechi, nu ai cum să dai greș!

#3 PERECHEA PERFECTĂ DE JEANȘI

Da, o pereche de jeanși este o piesă esențială pentru o lady, doar că aceștia trebuie să-i vină impecabil și s-o facă să se simtă atât sexy, cât și confortabil!

FOTO: PR, CYRUS PANGANIBAN. (STYLING) HAPPY LOPEZ ASISTAT DE EDNALYN MAGNAYE. (MAKEUP) ARCHIBALD TOLENTINO PENTRU NARS.

#4 OCHELARII DE SOARE
O pereche de Ray-Ban vor fi cel mai de încredere accesoriu din garderoba ta. Vrei să adaugi un aer de mister unei ținute? Contează pe o pereche de ochelari de soare. Nu ai avut timp să te machiezi? Nici o problemă! O pereche potrivită de ochelari o să-ți salveze pozele de instagram!

#5 CĂMAȘA ALBĂ
Nu te gândi la o ținută office austeră. Atunci când vorbim despre cămasa albă din garderoba unei lady vorbim despre un lucru versatil, bine croit și flatant. Poți să o porți cu o fustă scurtă imprimată sau cu o pereche de jeanși casual și o să arați la fel de bine.

#6 SACOUL PERFECT CROIT
Negru sau alb, un sacou tip blazer perfect croit este un element-cheie al garderobei. Fiind monocrom, se va potrivi la aproape orice ținută. Singurul lucru de care trebuie să ții cont: nu trebuie să fie foarte scump, dar trebuie să-ți vină turnat!

#7 O PERECHE DE PANTOFI NEGRI
Nu este nimic cu mai multă putere de a schimba aspectul unei ținute decât o pereche de pantofi negri cu toc înalt. Acest accesoriu a rezistat testului timpului pentru că este potrivit indiferent de momentul zilei, anotimp sau ocazie. Este clar că o pereche frumoasă de pantofi negri este definiția pentru „sofisticat și sexy".

Și care sunt atributele pe care trebuie să le aibă toate aceste piese?

CALITATE EXCEPȚIONALĂ
Primul atribut al unui item esențial pentru garderoba oricărei lady este calitatea. Iar când vorbim despre calitate, nimic mai puțin decât excepțional nu se acceptă, pentru că un lucru esențial trebuie să arate impecabil fie că a fost purtat o dată sau de 100 de ori.

VERSATILITATE
Al doilea factor-cheie este versatilitatea. O piesă esențială în garderobă trebuie să fie potrivită în mai multe ocazii și sezoane, dar și într-o varietate de ținute perfect instagramabile.

PERSONALITATE
Hainele tale trebuie să reflecte simțul tău unic și personal de stil. Fie că vorbim despre un sacou bine croit sau de clasica rochie neagră, alege un lucru cu personalitate!

Alege-ți filmul de toamnă

Acum că vara e pe final și ai mai multe seri la dispoziție de petrecut în casă, cu un film bun, asigură-te că-l alegi pe cel perfect pentru starea ta de spirit.

VREI DE LA UN FILM...

Să vezi cât mai mulți bărbați frumoși fără cămașă

Hands of stone.

Iată un film cu bărbați fără cămașă pe care îl va iubi și prietenul tău. Roberto Duran (jucat de Edgar Ramirez) e celebrul boxer din Panama care în 1980 l-a înfrânt pe Sugar Ray Leonard (interpretat în film de Usher!), dar care a șocat întreaga lume a boxului atunci când, în timpul rematch-ului, s-a întors în colțul lui și a refuzat să mai lupte, dând deja celebra replică „no mas" (nu mai vreau). **(premiera pe 2 septembrie)**

Să te pună serios pe gânduri

Julieta.

Bazat pe trei povestiri din cartea *Runaway*, a lui Alice Munro (câștigătoare a premiului Nobel pentru literatură în 2013), cel de-al douăzecelea film al lui Pedro Almodovar descrie relația complicată dintre o mamă și fiica ei, abordând teme grele precum influența dorului, memoriei și pierderii în viața celor două protagoniste. Nu-i cel mai bun film al lui Almodovar, dar intriga este atent construită și te va ține lipită de scaun. **(premiera pe 30 septembrie)**

Să te facă să râzi cu gura până la urechi

Bridget Jones's Baby.

Burlăcița preferată a mapamondului nu și-a încheiat misiunea. E hotărâtă să te facă din nou să râzi și să plângi, doar că de data asta buclucul în care s-a băgat e și mai mare. Deși abia își pusese viața în ordine după despărțirea de Mark Darcy (jucat de Colin Firth), Bridget se trezește însărcinată, iar problema e că nu știe sigur al cui e copilul, mai ales că în viața ei apăruse Jack, un american fermecător (interpretat de Patrick Dempsey). Ce dilemă! **(premiera pe 16 septembrie)**

Să te transporte într-o altă lume

The BFG.

Trei lucruri fac acest film de neratat: e o adaptare a unei cărți de Roald Dahl (ingenioasa minte din spatele cărții care a stat la baza filmului *Charlie and the Chocolate Factory*), e scris de Melissa Matheson (cea care a scris și *E.T.*) și e regizat de Steven Spielberg. În plus, e despre o fetiță orfană și relația ei cu un uriaș extrem de amabil și de gentil, amândoi decișI să salveze omenirea de o revoltă a giganților. Ce poate să meargă prost? **(premiera pe 2 septembrie)**

FOTO: PR. FORUM FILM, FREEMAN ENTERTAINMENT, IMAGE FORUM, MANDRAGORA, TRANSILVANIA FILM, ADI MARINESCU/ZAZU FILM
Text: Roxana Dobriță

SCENE DE SEX ȘI LECȚII DE VIAȚĂ

Partea bună a serialelor e că nu pictează sexul în culori neadevărate, cum se întâmplă de obicei în dramele romantice, dimpotrivă, ne arată cum stau lucrurile în realitate, cu gafe, probleme și erecții ratate. Iată ce ne-au învățat câteva dintre cele mai... nereușite scene de sex de pe micul ecran.

FELICITY ȘI NOEL. Să faci sex la cămin e întotdeauna complicat. Iar după ce am văzut cât de prost s-a terminat încercarea celor doi – au stricat un iMac și au dat foc la un pom de Crăciun – ne-am dat seama că uneori, chiar dacă plănuiești totul în detaliu înainte, lucrurile pur și simplu nu funcționează. Lecția? Uneori e mai bine să aștepți și să fii... spontan.

ADAM ȘI HANNAH. Atunci când, în mijlocul unei partide, Adam se hotărăște să încerce un pic de roleplay, făcând-o pe Hannah în toate felurile și șoptindu-l în ureche că are nevoie de permisiunea lui ca să aibă orgasm, situația devine aproape ridicolă. Ah, și tipul refuză să folosească prezervativ. Nu face ca ei – discută cu iubitul tău opțiunile de protecție înainte de a vă dezbrăca și spune-i dacă limbajul murdar nu te coafează.

JESS ȘI PAUL. Pentru că fostul o înșelase, Jess e intimidată la gândul de a se culca din nou cu cineva. De-aia înainte de a o face cu Paul, se asigură că partida o să fie una de neuitat: alege un costum softcore și se uită la câteva filme porno pentru inspirație. Evident, lucrurile merg și mai prost. Ce trebuie să înveți din eșecul lui Jess? Fii tu însăți și relaxează-te un pic, la naiba.

MEREDITH ȘI GEORGE. Ai izbucnit în plâns în mijlocul unei partide de sex? Hei, cu toții avem și zile mai proaste, deși puțini sunt cei care o pot da în bară mai rău ca Meredith. Învață din greșelile ei: cu unii prieteni nu ar trebui să te culci. Niciodată.

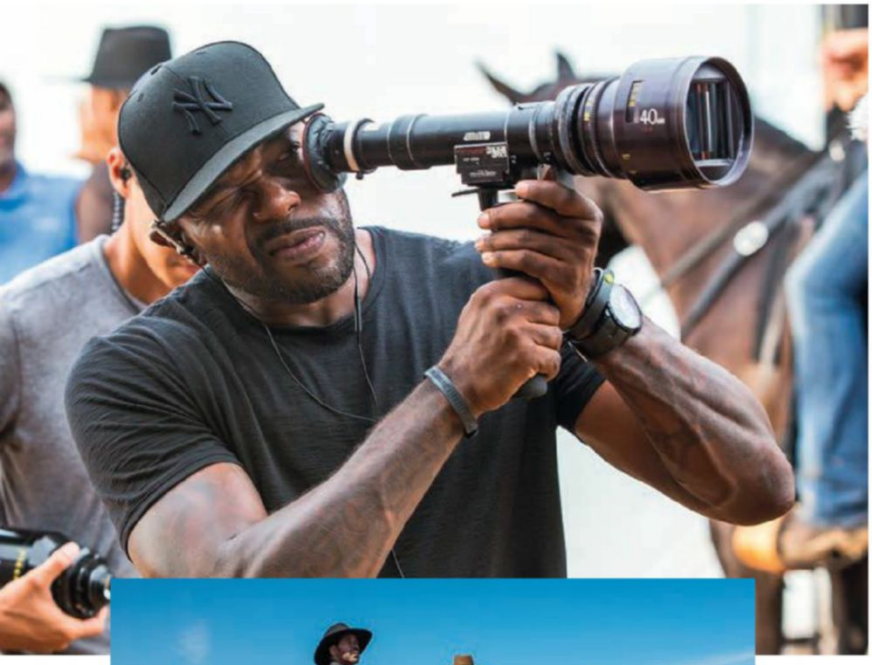
E ȘI SLOAN. Atunci când cei doi hotărăsc să facă sex anal pentru prima dată, doar pentru că erau singurii care nu o făcuseră și voiau să șteargă și chestia asta de pe listă, situația ia brusc o turnură... dureroasă. Ce am învățat de aici? Că depășirea unor bariere sexuale de cele mai multe ori necesită timp, grijă și... foarte mult lubrifiant.

3 PREMIERE ROMÂNEȘTI

SIERANEVADA. Claustrofobic, intens și alienant, Sieranevada e mai mult decât o drama convențională pe tema morții și a adevărurilor nespuse. Lary (jucat magistral de Mimi Brănescu), e un doctor supraponderal, bărbos și obosit, care se întoarce, după o ceartă oribilă cu soția sa pe tema unui costum Disney cumpărat greșit, în modestul apartament al familiei pentru a comemora moartea tatălui său. **(premiera în România pe 9 septembrie)**

CÂINI. Considerat un fel de *No Country for Old Men*, varianta New Wave, filmul lui Bogdan Mirică pornește de la o premisă simplă: oamenii sunt, uneori, mai răi ca animalele. Roman (jucat de Dragoș Bucur) ajunge într-un sat izolat din Dobrogea, la granița cu Ucraina, ca să vândă pământul moștenit de la bunicul său, mort cu câteva luni în urmă. În timpul demersurilor, devine martorul unor evenimente bizare, care-l umplu de o senzație generală de amenințare. **(premiera în România pe 23 septembrie)**

#SELFIE 69. Ne reîntâlnim cu Roxi, Yasmine și Ana (interpretate de Crina Semciuc, Olimpia Melinte și Flavia Hojda), care sunt la fel de hotărâte să încalce orice regulă și să uite de responsabilități. De data asta, pun un pariu care le va schimba viețile: care se mărită prima în trei zile? **(premiera în România pe 16 septembrie)**



DE VORBĂ CU...

ANTOINE FUQUA

Să stai de vorbă în Barcelona, pe un rooftop la etajul 14, cu regizorul american Antoine Fuqua e ca și când te teleportezi direct în inima platourilor de filmare de la Hollywood. COSMO a petrecut câteva ore cu unul dintre cei mai pe val regizori de peste Ocean.

Americanul Antoine Fuqua a făcut, până acum, filme precum *Zi de instrucție – Training Day* (2001), *Cod Roșu la Casa Albă – Olympus Has Fallen* (2013), *Equalizer – The Equalizer* (2014), *Lovitură de stânga – Southpaw* (2015). Pe 23 septembrie se lansează în România cel mai nou film al lui Fuqua — *Cei șapte magnifici* (distribuit de Forum Film), un remake al filmului clasic din anii '60, cu o pleiadă de actori grozavi și o poveste care nu moare niciodată. COSMO a stat de vorbă cu Fuqua într-un interviu în exclusivitate.

Cum e să lucrezi cu celebrități de primă mână, domnule Fuqua? Pentru mine e grozav! Nu știu cum s-au simțit ei, dar când filmam erau 40 de grade, iar eu muream de cald. Îmi închipui cam cum le-a fost lor, în acele costume western, călărind cai în praf!

A fost greu să creați echipa de actori? Cu fiecare dintre protagoniști – Vincent D'Onofrio, Peter Sarsgaard, Matt Bomer, Ethan Hawke, Denzel Washington, Chris Pratt – a fost o poveste separată și, crede-mă, nu a fost simplu să-i adun laolaltă. Doar pe Denzel (n.r. – Washington), că mai lucrasem cu el...

Deci cum e să lucrezi cu Denzel Washington? Este foarte disciplinat, consecvent și pasionat de ceea ce face – un profesionist desăvârșit. Ah, și își păstrează calmul în situații critice – asta mă ajută enorm pe mine! (râde)

Îi vedeți ca pe actori sau ca pe celebrități? Ca pe actori, cu certitudine. Eu am un job, sunt în businessul ăsta cu filmele, dar e treaba lor, a actorilor din echipa mea, să fie în lumea artistică și a paparazzilor. Uite, nici Denzel Washington nu spune despre el că e star de cinema. El se consideră un actor care vine la muncă și își face treaba cât poate de bine.

Ce ați învățat de la ei? Am învățat câte ceva de la fiecare dintre ei. Actorii veneau dimineața la filmări și aflam cum fiecare vedea într-un fel scenele pe care urma să le filmăm, așa că descopeream puțin din viziunea lor și era excelent pentru mine. În plus, învăț tot timpul și de la colegii meu din echipa tehnică a platoului de filmare, dar și de la voi, jurnaliștii.

Ce s-a întâmplat haios la filmări? Au fost multe momente! Mi-aduc aminte cum îl căutam de zor pe Chris Pratt să se întoarcă pe platou și, într-un final, l-am găsit – improvizase o undiță și se chinuia să pescuiască în lacul din zonă!

Care e cel mai provocator lucru la a face filme western? Să înveți să ai răbdare – multă! Și să ai grijă la ce-ți dorești. Atunci când ai de gestionat milioane de dolari deodată și când construiești de la zero un orășel pentru a filma în el o scenă crucială în singurele două ore până la apusul soarelui când nu sunt chiar patruzeci de grade, iar caii nu vor să își asculte nici dresorii din cauza caniculei... Ei, bine, nici lentila camerei de luat vederi nu mai face față din cauza țânțarilor lipiți de ea.

Genul filmelor western e foarte trendy azi. De ce? Pentru că generațiile nu se mai satură de filme western! Cei mici știu totul despre super-eroi, dar sunt fascinați de filme cu pistolari din Vestul Sălbatic, pentru că sunt distractive!

Povestea celor șapte magnifici nu e nouă. Ce viziune ați avut dvs. asupra ei? Eu am crescut cu filme precum *Cei șapte magnifici* și *Cei șapte samurai*, la care mă uitam cu bunicii mei. M-a impresionat cum niște filme ca acestea au avut un impact enorm asupra lumii, indiferent de limbă sau de cultură. În plus, cred că oricât de negru ar fi conturat un personaj, dacă îi dai șansa, acesta se poate redresa și poate face fapte bune.

Unii vor considera filmul dvs. violent... Mie nu îmi place violența, dar e lumea în care trăim, nu? Știu că e ciudat că spun asta, mai ales că eu boxez zilnic, dar din violență nu iese nimic bun, e ca și când îți pierzi sufletul. Dar atunci când pui mâna pe o armă pentru a supraviețui într-o situație, îți asumi că se poate petrece ceva violent, pentru că nu există o cale diplomată de a face asta.

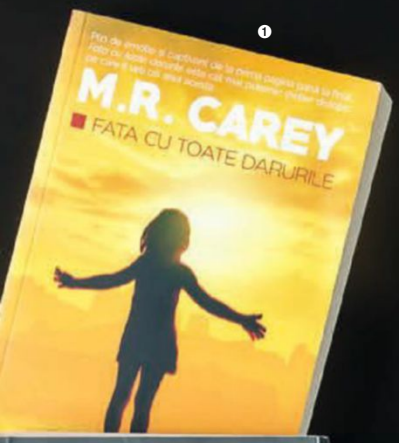
Călătoriți mult – ce nu vă lipsește din bagaj? Fotografiile cu copiii mei. În rest, nu îmi trebuie nimic musai. Îmi place când mă uit cu ei la filme și când îi văd cum râd la unele scene, pur și simplu mă topesc.

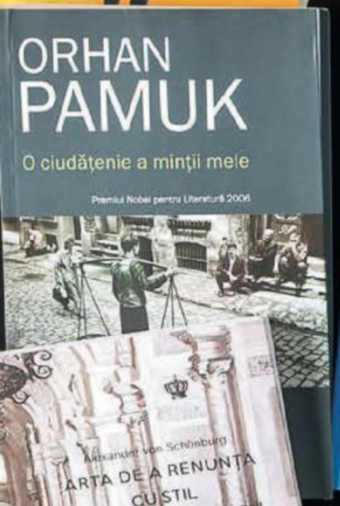
Ce părere aveți despre România? O părere bună, mai ales că lucrez cu mulți români la Hollywood. Și știu că aveți o industrie cinematografică semnificativă și în creștere.

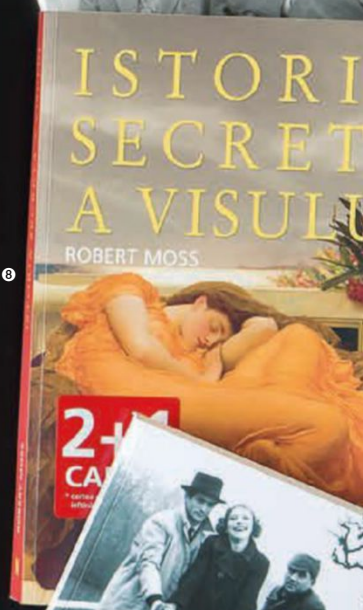
FOTO: FORUM FILM.
Text: Dana-Ruxandra Panghe.

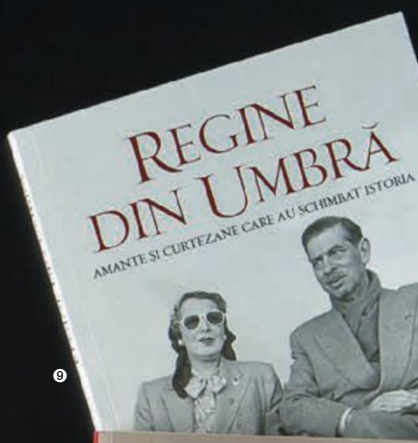
Back to school

Oricât de mult timp ar trece, întotdeauna vom asocia începutul de septembrie cu mirosul de carte nouă și energia din curtea școlii. De aia ți-am pregătit o listă de cărți care, deși nu sunt predate în școli, te învață o grămadă de lucruri.









Începe cu *Fata cu toate darurile*, de M.R. Carey (Ed. Nemira, 39,99 lei) ❶, un delicios roman distopic despre o fată specială, cu o inteligență nemăsurată, care nu este ceea ce pare la prima vedere. Continuă cu *O ciudățenie a minții mele*, de Orhan Pamuk (Ed. Polirom, 54,95 lei) ❷, prima carte publicată de acesta după dobândirea Pre-miului Nobel pentru Literatură în 2006, care aduce în prim-plan „celălalt Istanbul", cu sensibilitățile, izbânzile și mai ales eșecurile sale. *Arta de a renunța cu stil*, de Alexander Von Schonburg (Ed. Baroque Books & Arts, 39,90 lei) ❸, își propune să te învețe ce înseamnă eșecul și cum poate el să se transforme într-un secret al succesului. Și pentru că suntem la capitolul succes, *Grace*, de Thilo Wydra (Ed. Rao, 44 lei) ❹, îți descrie „viața de film" a actriței și prințesei Grace de Monaco, purtându-te prin perioada ascensiunii sale artistice (a câștigat un premiu Oscar și s-a transformat în actrița preferată a lui Hitchcock) și vieții regale în palatul princiar din Monaco. Tot despre femei puternice este și *Războiul nu are chip de femeie*, de Svetlana Aleksievici (Ed. Litera, 29,90 lei) ❺, o epopee jurnalistică captivantă, care adună mărturiile a mii de femei sovietice trimise pe front împotriva inamicului nazist. Tot povestea unei lupte crâncene găsești și în *Puritate*, de Jonathan Franzen (Ed. Polirom, 54,95 lei) ❻, care ne-o prezintă pe Purity „Pip" Tyler, o tânără care încearcă să-și găsească tatăl și care se vede prinsă într-o urzeală complicată de secrete, răzbunări, obsesie și moarte. Întoarce-te pe băncile școlii cu *Un an de studiu*, de Anne Wiazemsky (Ed. Nemira, 27,99 lei) ❼, care te transportă în Franța anilor șaizeci, când mișcările politice, ideologice și artistice sunt la apogeu. Continuă cu o incursiune fascinantă în subconștient și află de ce visul este esențial pentru supraviețuirea și evoluția oamenilor în *Istoria secretă a visului*, de Robert Moss (Ed. Nemira, 54,90 lei) ❽. Încheie-ți periplul prin lumea femeilor puternice cu *Regine din umbră*, de Maria Pilar Quelart Del Hierro (Ed. Corint, 34,90 lei) ❾, și află de ce, pe vremuri, se spunea că „femeia regelui nu este întotdeauna regina".

FOTO: VICTOR OANCEA
Text: Roxana Dobrin

Horoscop

Trage cu ochiul la viitor – ce să urmărești și de ce să te ferești.

FECIOARĂ / 08.23–09.22

PUNCTE FORTE: Ești foarte muncitoare și loială, iar simțul umorului te salvează în orice situație.

PUNCTE SLABE: Uneori, dorința de a-i ajuta pe ceilalți te orbește, determinându-te să-ți consumi energia cu oameni care nu vor să fie salvați și cu situații fără ieșire.

STILUL PREFERAT: Îți plac detaliile și tăieturile precise, dar n-ai refuza accesoriile colorate și strălucitoare.

ACTIVITATEA PREFERATĂ: Tânjești după zile fără telefon, fără responsabilități și inhibiții, ca să te relaxezi total.

STIL DE SEDUCȚIE: La început ești delicată și precaută, însă imediat ce pasiunea te dezlănțuie, devii neînfricată. Deși nu ești foarte afectuoasă în public, în dormitor îți vei răsfăța partenerul.

LUNA ACEASTA: Dacă simți că se cutremură pământul sub tine, ai încredere în abilitățile pe care ți le oferă zodia ta de pământ pentru a găsi sprijinul de care ai nevoie. Eclipsa de Lună Nouă de pe data de 1 te inspiră să descoperi o nouă cale și să lași în urmă trecutul. Privește cu încredere înainte. Planeta ta, inteligentul Mercur, este retrograd până pe 21. Desfă nodurile trecutului și fă loc pentru o nouă iubire.

PE PARCURSUL ANULUI: Dacă ești curajoasă acum, vei avea parte de surprize plăcute în următoarele 12 luni. Vei construi conexiuni durabile în octombrie și decembrie, deci nu ezita să-ți extinzi cercul de prieteni și cunoștințe. Munca pe care o depui pentru a investi în tine va da roade în mai.

AI NEVOIE: Să te expui mai mult.

16 septembrie 1981

BALANȚĂ

09.23–10.22

Te pricepi să faci lucruri pentru alți oameni, însă e vremea să ai grijă de tine. Dă gata proiectele de la job mai repede, ca să fii sigură că ai liber la distracție de ziua ta. Jupiter intră în Balanța pe 9 timp de un an, ajutându-te să-ți îndeplinești toate dorințele! **AI NEVOIE:** Să te focusezi pe sănătate și pe finanțe. **BĂRBATUL BALANȚĂ:** Ați fost inseparabili toată vara, așa că nu strică să-i lași puțin spațiu. Trimite-i doar câteva sms-uri intrigante.

Inel, Pandora, 1.399 lei

SCORPION

10.23–11.21

Cultivă-ți abilitățile de lucrat în echipă – s-ar putea să-ți fie de folos în noua ta etapă profesională. Ascute-ți simțurile în jur de 11 – cineva supărat ți-ar putea face probleme. Sună-l și vorbește-i cu diplomație după ce Pluto iese din retrograd pe 26, apoi reia-ți activitățile obișnuite. **AI NEVOIE:** Să-ți echilibrezi viața profesională cu cea socială. **BĂRBATUL SCORPION:** Vrea să fie răsfățat. Gătește-i o cină apetisantă și poruncește-i să-ți întoarcă favorul în dormitor.

Nina Ricci Luna EDT 50 ml, 265 lei

Jachetă, Mango, 549,90 lei

Cele mai hot alegeri amoroase

Taur

Amândoi sunteți loiali și aveți standarde înalte – chiar și în dormitor!

Capricorn

El e activ și energic, amplificându-ți viziunile, iar tu ești calmă și echilibrată, reușind să-l temperezi.

FOTO: GULIVER/GETTY, AURORA TOWER
Traducere și adaptare: Teodora Tîrcă

FIND
MORE
FREE
MAGAZINES

FREEMAGS.CC

VESTI COSMICE PENTRU ORICINE

Două eclipse – pe 1 și 16 – pregătesc cadrul pentru schimbare pe toate fronturile. Rezolvă-ți treburile cotidiene înainte de a-ți acorda șansa la iubire sau la o nouă carieră. Norocosul Jupiter se mută în Balanță pe data de 9. Țintește să-ți upgradezi atât viața socială, cât și conexiunile profesionale.

SĂGETĂTOR
11.22–12.21

O piesă importantă din puzzle vieții tale agitate apare în preajma eclipsei de pe 1. Dă-le celorlalți timp să digere marile tale planuri când Marte face unghi cu Soarele pe 13, apoi relaxează-te după 22, când Soarele se mută în Balanță. **AI NEVOIE:** Să echilibrezi precauția și asumarea riscurilor la locul de muncă. **BĂRBATUL SĂGETĂTOR:** Are parte de succes la serviciu, dar vrea ca tu să preiei frâiele în pat. Arată-i cine-i șeful.

Pantofi, Guess, 743 lei

CAPRICORN
12.22–01.19

E momentul tău! Pe data de 7 fii activă și pregătește-te să ieși în oraș și să te conectezi cu alți oameni la fel de activi ca și tine. Venus intră în Scorpion pe 23, aducându-ți noi mentori care să te ghideze spre succes. Nu te teme să explorezi. **AI NEVOIE:** Să-ți faci planuri mari! **BĂRBATUL CAPRICORN:** Ești puțin iritată pentru că e mai tot timpul plecat. Încearcă să-i spui ce te supără – cu siguranță va lua măsuri ca să te mulțumească.

Collistar Nero Sublime Serum, 287 lei

VĂRSĂTOR
01.20–02.18

Uneori ai nevoie să te deconectezi de pe Facebook, Snapchat și Instagram, și să rămâi singură cu tine. Analizează o relație complicată și pune-i capăt la mijlocul lunii dacă nu există nicio altă soluție. Ieși din zona de confort pe 18, când se ivește oportunitatea unei călătorii, și dă tot ce ai mai bun la muncă după 23. **AI NEVOIE DE:** Mai multă încredere în forțele proprii. **BĂRBATUL VĂRSĂTOR:** Dacă pare iritat, e mai bine să-l lași în pace.

Pantaloni, Marks&Spencer, 319 lei

PEȘTI
02.19–03.20

Eclipsele de pe 1 și 16 îți pun viața amoroasă într-o lumină bună, deci dacă ești single ți-ai putea găsi perechea în această perioadă. Când cunoști pe cineva, asigură-te că sunteți pe aceeași lungime de undă. La sfârșitul lunii, îndrăznește să-ți privești cariera dintr-o nouă perspectivă. **AI NEVOIE:** De efort în echipă, atât la serviciu, cât și în dormitor. **BĂRBATUL PEȘTI:** E imprevizibil în perioada asta, rămâne să decizi dacă asta te avantajează sau nu.

Dior ONE ESSENTIAL City Defense, 250 lei

Bărbatul Fecioară

IDRIS ELBA,
6 septembrie 1972

IUBEȘTE: Femele spirituale, cu simț artistic, care îl inspiră să guste viața în slow motion.

URĂȘTE: Comportamentul imatur și comentariile superficiale.

ÎNTÂLNIREA VISURILOR LUI: O plimbare lungă sau un picnic romantic.

CUM ÎL CUCEREȘTI: Încurajându-i pasiunile atât în public, cât și în privat, unde se simte cu adevărat în largul lui.

BERBEC
03.21–04.22

O mișcare greșită la serviciu ți-ar putea ruina toate eforturile pe care le-ai depus până acum. Așadar, fii foarte atentă. Pregătește-te pentru o pauză norocoasă pe data de 17, când Marte face un unghi glorios cu Uranus. Pe data de 30, Luna Nouă în zona relațiilor îți aduce un nou candidat romantic. **AI NEVOIE DE:** Un plan detaliat pentru a privi spre viitor. **BĂRBATUL BERBEC:** A avut parte de multă agitație la serviciu. Arată-i că viața alături de tine e numai lapte și miere...

Givenchy Prisme Visage Harmonie, 217lei

TAUR
03.21–04.22

Ești într-o dispoziție pasională acum. Dacă pornești într-o aventură-fulger a iubirii pe data de 2, asigură-te că iubitul îți împărtășește pasiunea. Dar dacă vibe-ul e off după ce Venus i se opune lui Uranus pe data de 18, ia-o mai încet. În viața profesională va fi agitație după 22. **AI NEVOIE:** De o seară în care să fii regina ringului de dans. **BĂRBATUL TAUR:** Ultima dată când a fost așa de creativ era un băiețel de 6 ani și avea un prieten imaginar.

Kiehl's Cactus Flower& Tibetan Ginseng Mist, 185 lei

GEMENI
05.22–06.20

Mintea îți spune să te pui pe treabă, dar spiritul visează doar distracție. E totuși indicat să fii productivă cu ocazia eclipsei lunare de pe 16, mai ales că Mercur rămâne retrograd până pe 21. Pe 30 ia o pauză bine meritată și acordă atenție unui flirt distractiv. **AI NEVOIE DE:** O reorganizare a priorităților. **BĂRBATUL GEMENI:** Toamna asta vrea să se relaxeze urmărind seriale pe Netflix. Cumpără gustări ușor de pregătit și comentați împreună filmele.

Vestă, Stefanel, 1.370 lei

RAC
06.21–07.22

Ești foarte solicitată în perioada asta la serviciu, dar rezistă și vei avea de câștigat! Lasă-te pradă pasiunii în jurul datei de 2, când Neptun i se opune Soarelui. Venus se mută în Scorpion pe 23, îndreptându-ți atenția către un nou interes amoros. E timpul să ieși din carapace și să-ți arăți latura pasională. **AI NEVOIE:** De mai multă vizibilitate în social media. **BĂRBATUL RAC:** Profită de dorința lui de a explora și vizitați împreună un oraș nou.

Luna Play Turqoise, Douglas, 403 lei

LEU
07.23–08.22

Te gândești numai la bani toată luna. Caută noi proiecte sau lucrează ore suplimentare ca să primești un bonus – banii în plus te vor satisface. Organizează-ți timpul și finanțele astfel încât să pleci într-o escapadă cu iubitul în jurul datei de 18. Când Venus alunecă în zona familiei și a căminului pe 23, vei fi pregătită să redecorezi. **AI NEVOIE:** Să-ți pui la punct finanțele. **BĂRBATUL LEU:** Se gândește intens la viitorul lui, care te include și pe tine. Vorbiți serios despre relația voastră și... treceți la următorul nivel.

Pălărie, H&M, 99,90

CÂT DE PRIVATĂ E RELAȚIA VOASTRĂ?

1. După ce se uită la Lemonade, iubitul tău spune că îi e milă de Jay Z. Tu:?

☐ **a.** Repeți în gând versurile de la *Survivor*, ca să te abții să nu-i dai una.

☐ **b.** Trimiți datele lui de card tuturor prietenelor tale și le spui că pot să comande orice.

☐ **c.** Îi pui catrafusele într-o cutie (to the left, to the left) și faci un video cu cămășile lui zburând de la etajul trei.

2. Îl observi cum se zgâiește la o tipă de pe stradă, fluierând-o printre dinți. Ce faci?

☐ **a.** Îi spui că are dreptate să o observe – tipa e hot – și vă întreceți să o complimentați.

☐ **b.** O pozezi pe ascuns și trimiți imaginea prietenelor tale, ca să vezi dacă o identifică cineva.

☐ **c.** Îi urli în ureche: „NU TE MAI HOLBA LA TIPA ÎN PANTALONI DE YOGA".

3. De ziua ta, îți cumpără lenjerie intimă comestibilă. Cum îi mulțumești?

☐ **a.** Te forțezi să zâmbești, plănuind ca de ziua lui să-i cumperi un hamac cu aromă de ciocolată în formă de banană.

☐ **b.** Îți chemi colegele de cameră și distrugeți slipul cu un ciocan, ca să obțineți praf de bomboane pentru paharele cu cocktailuri.

☐ **c.** Oprești mașina, îl închizi afară și-i spui că nu poate să intre până ce nu se dezbracă, probează slipul și face zece ture în jurul mașinii.

4. Alege să se vadă cu amicii în locul tău... din nou. Cum reacționezi?

☐ **a.** Mănânci de una singură cina elaborată pe care o pregătiseși, însoțită de un pahar cu propriile lacrimi.

☐ **b.** Îi scrii unui amic de-al lui (pe care-l ai la mână cu ceva) și-l forțezi să-ți descrie în detaliu ce se întâmplă acolo.

☐ **c.** Te prezinți la jocul lui de poker cu o caserolă cu quinoa organică, te așezi pe masă și-l hrănești cu linguriță până ce acceptă să te scoată în oraș.

5. Nu crede că sforăie așa de tare, așa că îți petreci noaptea:

☐ **a.** Zăcând în pat, complet trează și înjurându-l în gând.

☐ **b.** Transformând grupul de chat cu prietenele într-un jurnal detaliat cu ce s-a petrecut în timpul nopții, ca să poată să-ți ia partea atunci când mergi cu dovezile la terapeutul de cuplu.

☐ **c.** Înregistrându-l, apoi punând clipul pe SoundCloud, ca să audă toată lumea.

MAJORITATEA A:

DESTUL DE

Te străduiești să ții doar pentru voi ceea ce se întâmplă în relația voastră, așa că nu spui nimic din ce te deranjează, nici măcar lui. Internalizând chestiile astea nu faci decât să te umpli de frustrări, așa că înainte să-i pui o pernă pe cap în somn, spune-i că s-au adunat niște lucruri care te deranjează. Sigur, o astfel de discuție poate fi dificilă, dar e mai bine să vă rezolvați problemele acum decât să-i faceți pe toți să se întrebe ce naiba s-a întâmplat cu voi atunci când totul iese la suprafață.

MAJORITATEA B:

GOSSIP GIRL

Nu urli în gura mare de fiecare dată când tipul o dă în bară, dar le povestești prietenelor tale. Având un grup cu care să te descarci te ajută să-ți ții în frâu mânia irațională care te cuprinde atunci când tipul face câte o prostie. În plus, e bine să ai un umăr pe care să plângi. Dar lucrurile pot lua o turnură negativă atunci când toate amicele tale încep să-l deteste. Echilibrează poveștirile negative cu unele în care să le explici că tipul e și de treabă din când în când.

MAJORITATEA C:

SĂ ȘTIE TOATĂ LUMEA!

Ești o carte deschisă când vine vorba despre ce se petrece în spatele ușilor închise. De fiecare dată când uită să spele vasele ești la un pas de a-ți crea propria versiune a albumului vizual al lui Beyoncé. E bine că-l faci să-și asume responsabilitatea propriilor acțiuni, dar spălându-ți rufele murdare în public s-ar putea să nu fie o idee bună. Înainte să-l demașți în fața tuturor, discută cu el în privat. După ce discutați problema, s-ar putea să nu mai simți o nevoie atât de arzătoare de a le spune tuturor care-i treaba cu relația voastră.

FOTO: WIREIMAGE
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță.

MARC JACOBS

modă

ACCESSORIZE – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ADIDAS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ALDO** – București Mall; Băneasa Shopping City; **BENVENUTI** – City Mall; Carrefour Feeria; Unirea Shopping Center; Cora Lujerului; Liberty Center; **BSB** –Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall; **B&B** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall, Unirea Shopping Center; **CELLINI** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **COLLECTIVE** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **CONVERSE** – str. Traian nr. 248; **CALL IT SPRING** – Băneasa Shopping City; **DIESEL** – Băneasa Shopping City; **DISTINTO** – Calea Dorobanților nr. 196; **ENZO BERTINI** – Băneasa Shopping City; **ERMANNO SCERVINO** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **FOLLI FOLLIE** – Băneasa Shopping City; **FREY WILLE** – Calea Victoriei nr. 118, București, tel.: 031.620.13.54; 031.620.13.55, *www.frey-wille.com*; **FURLA** – Calea Victoriei nr. 91-93; GALT – Calea Dorobanților nr. 153; **GEOX** – Carrefour Feeria, Plaza România; Unirea Shopping Center; **GUESS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **HELVETANSA** – Calea Victoriei nr. 68-70, tel.: 031-226.22.02; 0723.186.430; H&M – *www.hm.com*; 031.403.02.01; **HUMANIC** – București: Militari Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Sun Plaza, Băneasa Shopping City; Cluj: Polus Center; Constanța: Maritimo Shopping Center; Iași: Palas Mall; Sibiu: Shopping City Promenada Mall; **ICON** – Băneasa Shopping City; **I.D. SARRIERI** – București Mall; Băneasa Shopping City; **KOTON** – Băneasa Shopping City; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Plaza Mall; Unirii Shopping Center; **MANGO** – Băneasa Shopping City; București Mall; Plaza Mall; Afi Palace Cotroceni; **MASSIMO DUTTI** – Băneasa Shopping City; Afi Palace Cotroceni; Cluj: Iulius Mall; **MARKS&SPENCER** – București Mall; Băneasa Shopping City; **MAX MARA** – Calea Victoriei nr. 122A; **MELI MELO** – Carrefour Orhideea, Auchan Titan, Carrefour Feeria, Cora Pantelimon, City Mall, Cora Lujerului, Sofitel, Piața Dorobanți nr. 5, Calea Moșilor nr. 223, Piața Romană nr. 9; **MOSCHINO** – Calea Dorobanților nr. 181; **NEW LOOK** – Băneasa Shopping City, parter; București Mall; Plaza Mall; **NEW YORKER** – AFI Palace Cotroceni; **OPTICRIS** – București Mall; Băneasa Shopping City; **OTTER** – Plaza România; Carrefour Orhideea; Carrefour Feeria; București Mall; **OXETTE** – București Mall; Băneasa Shopping City; **PANDORA** – AFI Palace Cotroceni; București Mall; Băneasa Shopping City, Promenada Mall; **PARFOIS** – Plaza România; București Mall; Băneasa Shopping City; **PULL&BEAR** – Băneasa Shopping City; Plaza România; **ROBERTO CAVALLI** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **SPORT/COUTURE** – Băneasa Shopping City; **STEFANEL** – Mario Plaza; Hotel Mariott; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Calea Victoriei nr. 8; Constanța: City Park Mall; Iași: Palas Mall; Timișoara: Iulius Mall; Brașov: str. Republicii nr. 53, parter; **TEILOR** – Băneasa Shopping City; Afi Palace Cotroceni; **THE PLACE** – Calea Dorobanților nr. 102-110; **TOSCA BLU** – Carrefour Feeria; **TRIUMPH** – Băneasa Shopping City; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Plaza Mall; **VALENTINO** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **ZARA** – Băneasa Shopping City; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Plaza Mall.

frumusețe

A&D PHARMA – str. Ciobanului nr. 133, Mogoșoaia-Ilfov; **AVON COSMETICS ROMÂNIA** – Serviciul Clienți 021/311.85.55, *www.avoncosmetics.ro*; **BEIERSDORF ROMANIA (NIVEA)** – Calea Șerban Vodă nr. 133, corp C, et. 2; **BETTY BLUE** – Piața Unirii, str. Sf. Vineri – Baia de Fier nr. 10, et. 1; **COQUETTE** – str. Serghei V. Rahmaninov nr. 23; Cluj-Napoca: str. I.C. Brătianu nr. 17; **COSROM COSMETICS** – str. Al. Vitzu nr. 39B; **COTY COSMETICS ROMÂNIA** – Victoria Business Park Building, șos. București - Ploiești nr. 73-81, corp 2, parter; **COSMETICS ORIFLAME ROMÂNIA** – str. Horia Măcelariu nr. 61-81; **EPCD ROMÂNIA DIOR PARFUMS** – str. Cehov nr. 2; **ESTÉE LAUDER/ CLINIQUE/ARAMIS/MAC** – str. Ion Mincu 33; **EVERET ROMÂNIA SRL** – strada Viișoarei nr. 8, București; **HEALTH&BEAUTY INTERNATIONAL** – Intrarea Docherilor nr. 3; **HENKEL ROMANIA S.R.L.** – str. Ioniță Vornicul nr. 1-7; **INA INTERNATIONAL (MARIONNAUD, INA, PRIVILEGE)** – Calea Floreasca nr. 60, et. 2; **MARIONNAUD** – Afi Plaza Cotroceni; **INA MAGHERU** – str. C.A. Rosetti nr. 14-16; **PRIVILEGE** – Unirea Shopping Center, parter, Corp Central, *www.inainternational.ro;* **IVATHERM** – str. Argentina nr. 33, ap. 1; **L'ORÉAL ROMÂNIA** – Calea Floreasca nr. 169 A, et. 6; **LUXCOM STYLE** – str. Ion Minulescu nr. 9; **NIRAN** – șos. Viilor nr. 19 bis; București Mall; Constanța: Tomis Mall; Iași: Iulius Mall, et. 5; **DOUGLAS** – Calea Rahovei nr. 266-268; Electromagnetica Business Park, clădirea 61, et. 1; **PROCTER & GAMBLE** – bd. Dimitrie Pompeiu nr. 9-9A, clădirea 2A; **SARANTIS ROMANIA SA**, șos. Olteniței nr. 249, Popești Leordeni, Ilfov, +40 21 317 03 17; **SEPHORA** – str. Vulturilor nr. 18-18 A, et. 3; **THE BODY SHOP** – Bucuresti Mall, Sun Plaza, Unirea Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Baneasa Shopping City, Promenada, Iulius Mall (Timisoara), Tel: 021.233.91.14 , *www.thebodyshop.ro;* **TOP LINE EUROPA SRL** – bd. Regina Maria nr. 14, București; **UNILEVER ROMÂNIA** – șos. București-Ploiești nr. 42-44, clădirea B, et. 4; **YVES ROCHER** – str. Nerva Traian, nr. 9, bl. M67, sc. 1, ap. 4.

deco

EXOTIQUE – Splaiul Unirii nr. 96; Brașov: Calea București nr. 281; **IKEA** – șos. București - Ploiești nr. 42 A. **KARE** – șos. București - Ploiești 44C; **KIKA** – str. Comerțului nr. 1. **NEOSET** – șos. București Nord nr. 7, Pipera.

CE AI schimba LA TINE PENTRU UN BĂRBAT?

Pare o întrebare ușoară, la care ai răspunde categoric și sigură pe tine. În realitate, cu cât te gândești mai mult, cu atât mai greu îți este să răspunzi sincer, fără ocolișuri. Colaboratoarea noastră, Doly Mallet, investighează modul cum iubirea „mută munții din loc".

CÂND MI-AM ÎNTREBAT PRIETENELE, am primit o varietate de răspunsuri: „Niciodată nu m-aș opera și nu mi-aș vopsi părul pentru un bărbat", spune una dintre ele. „Nu mi-aș schimba niciodată stilul vestimentar pentru cineva", comenta alta. Alte teme comune erau legate de prieteni, familie și carieră.

Dintr-odată, opțiunile au căpătat o nuanță mai abstractă: „Esența mea ca persoană", „părerile mele", „valorile mele", „personalitatea" etc. Atunci când le-am cerut să definească aceste concepte au apărut problemele. Urma o pauză lungă și, după aparenta siguranță de la început, intervenea îndoiala: „Poate de asta sunt încă singură…"

Mi-am extins cercetarea și către teritoriul masculin, punându-le aceeași întrebare bărbaților, și răspunsurile lor au fost similare: „echipa de fotbal preferată", „meciurile de fotbal din weekend cu prietenii", „țara în care locuiesc" etc., după care treceau la concepte abstracte pe care nu știau să le explice.

La final, am expus aceeași dilemă persoanelor care aveau partener stabil. Răspunsurile pe care le-am primit au fost mult mai elaborate și complexe, și aproape că mi-au oferit o lecție.

Când m-am întors către prietenii single și i-am întrebat ce lucruri au schimbat deja de dragul iubirii, mi-am dat seama că posibilitățile sunt infinite. Ceea ce pentru unii era ușor de schimbat, pentru alții era un „deal-breaker", ceva de neconceput. Însumând răspunsurile venite din ambele direcții (cei single și cei cu partener stabil), mi-am dat seama că nu există reguli universale, care ni se aplică tuturor, ci mai degrabă circumstanțe diferite și alegeri personale, care depind de…

FRAGILITATEA EMOȚIONALĂ

Atunci când te simți puternică, independentă, încrezătoare și liberă, poți declara cu ușurință că nu ai schimba nimic pentru nimeni. Însă circumstanțele incomode ne fac vulnerabili. Toate femeile trec prin aceste două etape: de Superwoman, când nu au nevoie de nimeni pentru a fi fericite și a avea succes, și de Cenușăreasa, acea femeie fragilă și vulnerabilă care așteaptă ca dovleacul să se transforme în caleașca ce o va conduce către Prinț. Încearcă să nu te blamezi ani de zile pentru că ai așteptat un bărbat care nu te-a iubit niciodată – acceptă faptul că ai făcut ce ai simțit că este mai bine pentru tine la momentul respectiv.

SCARA DE VALORI

Nu toată lumea acordă o atenție crucială schimbărilor pe care le-ar face pentru altcineva, și e normal să avem opinii diferite. Sunt femei care s-ar opera ca să-și mulțumească partenerii și femei cărora acest lucru li se pare inacceptabil. Unele sunt dispuse să renunțe la propria religie, altele… nu chiar. Fiecare dintre noi are dreptul de a decide ce valori personale rămân intacte și ce mai poate fi schimbat pe ici, pe colo.

PARTENERUL

Atunci când ai o relație cu un tip care nu e idealul tău, e mai ușor să te menții fermă pe poziții și să nu faci compromisuri – mai degrabă, ai vrea să fie el cel care se mulează stilului tău de viață. Însă, când te îndrăgostești nebunește de cineva, această siguranță dispare, pentru că intervine teama de a-l pierde pe celălalt. Acesta este adevăratul moment definitoriu, când trebuie să conștientizezi ce compromisuri te pot afecta pe termen lung și cât de departe poți merge cu schimbarea de dragul celui iubit.

FOTO: SHUTTERSTOCK
Traducere și adaptare: Teodora Tîrcă

Ediția septembrie-octombrie 2016

Disponibilă la toate punctele de difuzare a presei

THINKING FASHION

harpersbazaar.ro

Facebook.com/harpers.bazaar.romania

Twitter.com/HarpersBazaarRO

BENVENUTI